

みなさん、2 度 自の な し た 気 に すごしていますか ? な 顔 間 も 延 長 され、みなさんに 奏えず、 さみしく 思っています。 どんな 白 を すごしていますか ? おうちにいる 時間が 長 くなると 生 活 リズムが みだれがちになりますが、 草ね草おき、 3 食 きちんと 食べることを 心が けて、 元 気にすごしましょう!

## がつ けんおん **5月の検温カードへ記入をお願いします!**

4月に引き続き、5月も検温カードを実施します。 まゅうこうちゅう まいにちけんおん けんこうじょうたい かくにん 体 校 中も、毎日検温し、健康状態を確認してください。 登校する際は、担任へ提出してください。

(学童等で登校する場合は、1時間目担当の教諭へ提出してください。) を教育を整体する場合は、1時間目担当の教諭へ提出してください。) を教育を整に、発熱や風邪症状がみられる場合は、自宅で休養するよう お願いします。

	検温カード 実施が事業 年 新 新春婦						
	毎日、拝望をはかり、自分の経承をテニックしましょう。経度軽軽は、あてはまるものにOをつけましょう。						
	学校がある点は、最終したら開催の発生に確正しましょう。						
	[直接者の方へ]						
	等分別意、経験観察をしていただき、記光、同時をお願いいたします。 記分のある日に新聞や真楽選問がみられる配名には、発信せず、音楽で展覧するように聞いいたします。						
	学校がある日に発験や風邪症状がかられる場合には、受牧せず、自宅で保養するようお願いいたします。 ※以下の遊伏がある場合には、帰食者・経教等経過センター(家屋高層経過対量温度等に多別43 - 6447)へ						
	回以下の定式がある機器には、機構者・機能者が設立シテー(教育機能可能素別言語感染を予防43-0047)が 経験をお願いします。						
	Dandelle area if Lowwin 4 Hill alien and and and and and and and and and an						
	②強いだるが開発感(や影響しな(呼吸回動)がある場合。						
	TV.	ā	MW.	N.M.	経過解解(あてはまるものにOをつけてください。)	ASSESSE.	M9
	1	1	72	19.00	MACH. UR DPORT MEMICANTAN	10.00.00.10	ERFASY
	П			. +	No. Ax see roe:		
	5	:2	Ŧ		MAGI, WE OFFICE WWENTERING		
				- 16	報報 製水 売き名 +の前( )		
	n.	1	H.		異常なし せき のどの強み 商品部(※がだるい)		
	Ш			. 10	銀道 基本 社会的 その他( )		
	5	-4	15.		英葉なし せき のどの強み 雑草酸(味がだるい)		
	ш			. 0	強減 基本 塩食素 その能( )		
	5	.5	*		異常なし せき のどの強み 養草部(体がだるい)		
	L	_		.0	施羅 麗米 龍田英 七四条( )		
	5	6	×		異常ない。せき のどの痛み 雑煮煎(薬がだるい) 能量 異常 前点点 その前!		
	5	7	¥		製菓 高水 社会名 七の色(		
		18	Ж.	70	開発ない せき のどの集み 雅思徳(単かだるい)		
	Н	8	14		WELL UP DEDEN MERCENTAN		
	ľ		٣.	- 70	AND DE DECEMBER MEDICALD		
	15	7	4		Who, es nemas were steam		
	Г	V /		. 10	BE EX des tos:		
	۲,	10	B.		開発なし、世界 のどの基本 雑食器(集ががる10)		
	1	1		. 10	<b>報道 基本 社会名 その後: )</b>		
	5.	1.1	A		質素なし、せき のどの痛み 着名部(体がだるい)		
	Ш	1000		10	麻麻 英水 社会県 その他( )		
	5	1.2	ž.		異常なし せき のどの高み 著名等(字がだるい)		
				, 10	मांब बिंग संबंध स्वयं (		0
	5	1.3	N.		異常なし せき のどの痛み 着名様(体がだるい)		
			100	, 10	विस स्त्रेर स्टब्ड स्टब्स् )		
		1.4	*		異常など おき のだのだか 美質症(体化ない)		
				. "C	क्रेब्र ब्रेस स्टब्र स्टब्रे (		



## ど体のサインをデェックしよう

新型コロナウイルス態染症の流行で、学様や、おでかけなどさまざまな活動が、いつも通りにできなくなっていますね。1日前おうちですごしているという人が参いと思います。

このようながまんの報告がつづくと、流だけでなく、ふむもつかれてしまいます。それが長く続くと、 ふやなが、『もうだめだ!』のサインを出します。

おうちの父とご緒に、ふると俗のサインを確認してみましょう。

## \* ゐ゙゚のサイン

□おこりっぽくなる □気分が落ち込む □急に泣いてしまう □落ち着かない □やる気がでない など

## \* 体のサイン

□ 頭が痛い □おなかが痛い □げりや便秘 □食欲がない □食べすぎる □夜ねむれない など



ゆっくりねる





すきなことをする時間をつくる

いつもとちがう毎日では、このようなサインが出ることは当たり前のことです。 がまんしすぎずに、まわりの人に話してみましょう。

また、裏面に休校中も元気にすごすポイントをのせました。参考にしてみてください。



1時間の使い方を自分で決める。

新型コロナ感染症の影響で、自分の気持ちとは関係なく、おうちにいる時間がふえたり、 おでかけなどたくさんのことができなくなったりしています。

このような毎日の中では、「自分で決めた。」という気持ちをもつことが大切です。 おきる時間やねる時間、学習の時間、リラックスして遊ぶ時間など、1日の予定を自分で決めてみましょう。

ひと かんけい たいせつ (2) **人との関係を大切にする**。

こんなときこそ、今、話をできる家族との時間を大切にしたり、担任の先生から電話が かかってきたらお話をしたりしましょう。

かんせんしょうよ ぼ う

③ 感 染 症予防をしっかりする。

「感染症にかかるかもしれない」という不安な気持ちを小さくするためには、
にぶん自分ができる予防をすることが大切です。

手あらい、マスク、咳エチケット、できるだけ外出はせずおうちですごすなど、今できる予防をつづけましょう。

4 早ね・早おき・あさごはんをつづける。

きそく正しい生活習慣は、心と体の健康のもとになります。

でないししたり、あさごはんをぬいたりす<u>る</u>と、生活リズムがみだれてしまいます。

ー 早ねすると・・・

☆次の日早おきしやすい。

9時(1~3幹)、

10時(4~6年)までに ねましょ**う**。

草おきして朝日をあびると・・・

☆脳がめざめて、

がらだっなかっと とせい 体の中の時計がリセットされる。



『**草ね・草おき・あさごはんカレンダー**』を ബりました。

登校する日に、担任の先生に提出しましょう。

早おき



/ あさごはんをたべると・・・

☆体温があがり、体の働きが活発に なる。活動しやすくなる。

また元気なみなさんに会えることを心から楽しみにしています♪