

# すくすく



No. 6 令和2年9月14日(月)

自分だけの目標“マイめあて”も決めて、取り組んだね。



～夏休みを元気に過ごそう！健康チャレンジ～をふり返って。

ごはんを残さず食べるのが  
ちょっと大変だったけれど、  
大きくなるためにがんばり  
ました。1年女子

早くふとんに入ると、朝すっ  
きり目がさめて気持ちよか  
った。これからも続けたい。  
2年女子

外に出るときはマスクをし  
て、帰ったら石けんで手をて  
いねいにあらいました。  
1年男子



「あいさつをしっかりする」  
のマイめあてに取り組んだ。  
1日の中で、いろんなあいさ  
つがあると知った。2年男子

規則正しい生活を送らない  
と、暑さに負けてしまうの  
で、体調管理が大切だと思  
いました。5年女子



苦手な食べ物もあったけど、  
せっかく健康になるために  
作ってくれているから、好き  
嫌いしないでがんばって食  
べました。4年女子

マイめあてを毎日やるのは難し  
かったけれど、やれてうれしかっ  
たです。(おうちの人のお手伝い)  
3年女子

自分の体のことから、  
健康チャレンジと体温測定  
は毎日しっかりやることが  
できた。6年女子



これからも健康に過ごしたいの  
で、早くねて、体の抵抗力を高  
めて、元気で健康な体を目指し  
ていきたい。6年男子



## 保護者の皆様へ

身体測定(8月31日～9月3日)と内科検診(9月10日)を実施しました。身体測定の結果を、全員に渡しました。内科検診については、必要なお子さんに用紙を渡します。

お子さんの心身の健康状態について、心配なことなどがありましたら、担任や養護教諭まで御連絡ください。

# 自分の生活の仕方をふり返ろう！

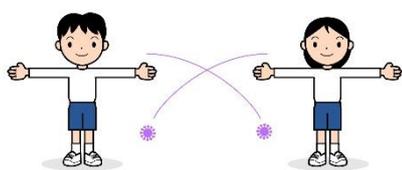
「あたりまえ」に思えることを  
コツコツ続けていこう！

熱中症や新型コロナウイルスを予防するためにできること。そのひとつは、自分の体の“抵抗力”（病気に負けない力）を高めること。そのためには、毎日の生活の仕方と行動がカギになります。

<p>朝ごはんをしっかり食べる。</p>	<p>こまめに水分をとる。</p>	<p>手をこまめに洗い、きれいにしよう。</p>
<p>好き嫌いしないで何でも食べる。</p>	<p>ごはんの後に、歯をみがく。</p>	<p>ゲームやテレビの時間は、おうちの人と決めて、やり過ぎない。</p>
<p>夜ねる時間を決めて、ふとんに入る。</p>	<p>毎朝おうちで健康観察をする。</p>	<p>体の調子のよくない時は、ゆっくり休養をとる。</p>

## みんなで気づかい ～普段の生活から～

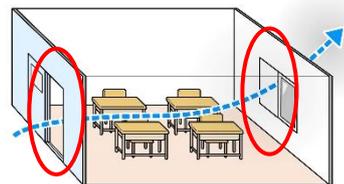
ひとあいの間をあける  
(ソーシャルディスタンス)



マスク、せきエチケット



こまめに換気



### ★ていねいな手あらいも、わすれずに！★

外から教室に入る時、トイレの後、給食の前、掃除の後、共有のものをさわった時など。

せっけん	手のひら	手のこう	指の間	おやゆび	つめ	手首	流す	ハンカチ