



## 「生活リズム戻そう週間」 1月10日～17日

ご協力ありがとうございました！

起床時刻、朝食、歯みがき、排便、テレビやゲームの時間、就寝時刻について、毎日元気に過ごせるように意識した5日間を過ごしました。感想の一部をご紹介します。(●児童★保護者)

●22時くらいに寝ることがあるのでもう少し寝るのを早くしたい★21時半に寝ると朝すっきりおきられそうですね。朝ごはんを早く作れるよう頑張ります！●アラームを設定してちゃんと起きたので良かったです。★早起きをして朝の時間を有効活用できていると思います。これからも続けよう！●夜更かししてしまいました。★ゲームは決められた時間内でルールを守りましょう。寝る時間が遅くなりがちなので、お風呂に入る時間をもう少し早くしてみましょう。

～今後もご家庭でのご協力をお願いいたします～



帽子・マスク・眼鏡をつける つるつるした素材の服を着る 花粉を払い落とす



手洗いうがいをする

洗顔する

天気予報で花粉の量をチェックする

## ハンカチ・つめチェック

保健委員会による衛生チェックを実施しました。ハンカチを持ってきているか、つめは短めに切っているかを調べています。健康な生活を送るために、よい生活習慣を身に付けておくことが大切です。



☆ 1月報告のあった感染症・・・インフルエンザ・マイコプラズマ感染症・伝染性紅斑

