



みなさん^{げんき}元気にごしていませんか？

先生はひさしぶりにみんなの顔が見られて、とってもうれしいです。^{りんじ}臨時休業中^{きゅうぎょうちゅう}はどのようににごしていませんか。元気^{げんき}いっぱいみなさんですから、外^{そと}でおもうように体^{からだ}を動か^{うご}かすことができずに、つらい思いをしていた人も多いでしょう。心^{こころ}のつかれは大丈夫^{だいじょうぶ}ですか？

なんとなくイライラする、悲^{かな}しい気^きもちになる、やる気^きがおきない…そんなときは、おうちの人^{ひと}や学校^{がっこう}の先生^{せんせい}に相談^{そうだん}してみましょう。休業中^{きゅうぎょうちゅう}でも大丈夫^{だいじょうぶ}です。いつでもみんなからの連絡^{れんらく}を待^まっていますよ。

◆ 健康診断のお知らせ ◆

保護者の方へ

4月は、短い期間での保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、健康上で配慮が必要なお子さんについて、職員で共通理解を図ることができました。

新型コロナウイルスの影響で、**健康診断が延期になります**。(9月以降を予定) 日程は、ほけんだよりで随時お知らせします。健康上で心配なことがある場合には、いつでもご連絡ください。



学年ごとの実施や器具の消毒を行い、安全に健康診断を行えるように努めていきます。例年と異なる日程や方法となり、ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしく願いいたします。

◆ 布製マスクが配付されます ◆

保護者の方へ

文部科学省から、児童に布製マスクが配布されます。(一人4月1枚、5月1枚)
4月分のマスク1枚を本日配付しました。布製マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能となっています。ご家庭でご使用ください。学校で使用する場合は、誰のマスクかが分かるように、記名をしてください。布製マスクの洗い方については、下記のサイトをご覧ください。

布製マスクの洗い方に関する動画(経済産業省)
YouTube「布マスクをご利用のみなさまへ」



ほけんもくひょう きぞくただ せいかつ
5月保健目標 : 規則正しい生活をしよう

◆ お家でどのようにすごしますか。 ◆

休業中はついつい、朝おきられなかったり、おそくまでゲームに熱中してしまったり、好きな物ばかり食べてしまったりと、生活リズムがみだれてしまった人もいたかもしれません。その気持ち、先生もよくわかります。ですが、新型コロナウイルスと戦うためには、生活リズムを整えて免疫力をアップさせることもとっても重要です。「早ね・早おき・朝ご飯」で生活リズムを整えましょう。

元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはようチャレンジ

	①カーテンを開けて太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます
	②歯みがきをしよう 起きてすぐと、朝ごはんのあとの2回できたらベスト
	③朝ごはんを食べよう 一日のエネルギーをチャージ
	④朝うんちを習慣つけよう 朝ごはんを食べると腸の活動が高まります

お家でできる運動

学校のホームページに、お家でできる運動を紹介しています。運動も免疫力アップやストレス解消につながります。ぜひチャレンジしてみてくださいね！

お家でできることやストレス解消法を紹介

先生方に何をしているか聞いてみました！よかったらみんなもやってみてね！

<p>①塩沢校長先生：ウォーキング 1日10分、毎日続けているよ。</p> <p>②石田教頭先生：韓国ドラマ 気分てんかんに好きなアニメやドラマを見るのもいいね。</p> <p>③鈴木先生：筋力トレーニング 代謝が上がるトレーニングを1ヶ月続けているよ。</p> <p>④1年 藤田先生：草むしり、マスクづくり 草むしりは筋トレにもなるし、お家の人も喜ぶね！</p> <p>⑤2年 横田先生：なわとび 毎日前とび100回、二重とび100回、交差二重とび5回！</p> <p>⑥3年 園田先生：ジョギング、クロスバイク 人が少ない時間帯に50分ぐらいしているよ。</p> <p>⑦4年 澤田先生：料理、おかしづくり 自分で作った料理はおいしさ倍増！お家の人の手伝いもいいね。</p> <p>⑧5年 佐々木先生：体幹トレーニング プランクやうで立てふせ、スクワットなどを1時間やってるよ。</p> <p>⑨6年 杉山先生：マスクづくり 家族の分のマスクも手作り！1日5枚作ることもあるんだって。</p> <p>⑩事務 伏田先生：運転しながら歌う お家の中でも歌えるね。声を出すとストレス解消にもなるよ。</p> <p>⑪保健室 小菅先生：ハムスターの家づくり えんぴつたてや本だななど、身近なものづくりも楽しいよ。</p>	
---	--