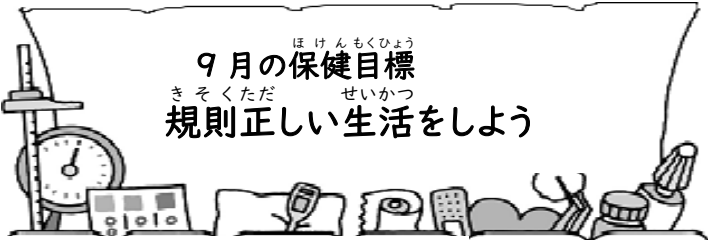


すくすく



志木市立志木第四小学校 保健室 R4,9

新学期の始まりです (Start of the new school term)

元気に過ごすヒミツは朝にある!

おはよう チャレンジ

学校生活をきもちよく過ごすために、早寝・早起・朝ごはん・スッキリうんちを、朝や昼に日光を浴び、夜は暗くすることで、日中は元気になり、夜はぐっすりねむれます。

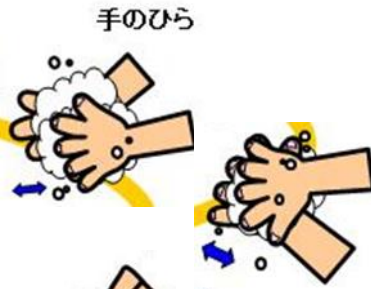
	<p>①カーテンを開けて 太陽の光を浴びよう 脳が目覚めます</p>
	<p>②歯みがきをしよう 朝ごはんのあと できたらベスト</p>
	<p>③朝ごはんを 食べよう 一日のエネルギーを チャージ</p>
	<p>④朝うんちを 習慣づけよう 朝ごはんを食べると 腸の活動が高まります</p>

チャレンジするには、朝に時間が必要です。余裕を持って、早起きしましょう。

毎日の生活で気をつけてほしいこと

1 手を洗いましょう*チューリップの曲にあわせて手をあらう。

①おねがいのポーズ
~おねがい・おねがい~



②かめさんのポーズ
~かめさん・かめさん~



③おやまのポーズ
~おやまにのぼったら~



④オオカミのポーズ
~オオカミでたよ~



⑤じてんしゃのポーズ
~じてんしゃでにげよう~



⑥はいわかりましたのポーズ
~はい!わかりました~



お水で ていねいに 手首まで ながして、自分のハンカチやタオルでふきます。

食事の前や後、トイレの後、
外から帰ってきた時、

みんなで使うものをさわる
前や後

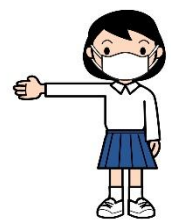
手をぬらし、せっけんをよく
あわだてて 手を洗います。



手に傷があるとひふのバリアーは
はたらかず、目に見えないよごれが
つきやすく、落としにくくなります。
手がガサカサなときはワセリンや
クリームを使って、バリアーのはたらきを
守ってあげましょう

2 お友だちとは「思いやりの距離」ですごしましょう。

*1mくらいはなれて活動します。
おたがいに 手と手をのばして
とどかない くらいです。



*横に並ぶときも「思いやりの距離」

3 マスクをつけましょう。

*よごれた時用の予備マスクをランドセルや机に1枚入れておきます。



*「すいとう」も忘れずに持ってきてください。