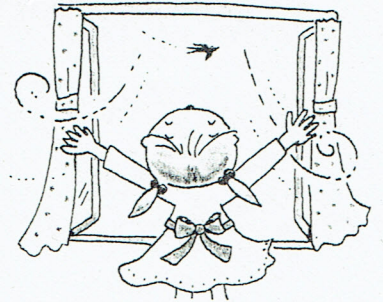


5月ほけんだより

令和2年5月11日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 篠原 和也
養護教諭 佐藤 彩香

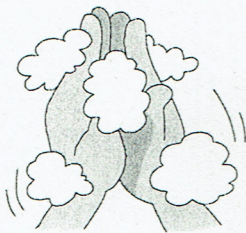
校庭の木々や芝生がきれいな緑色になりました。お家で
元気に過ごしていますか。学校で勉強ができない、友達と
遊ぶことができない…みなさんとても大変な思いをしている
ことと思います。しかし、これはみなさんの命を守るための
大切なお休みです。今は、少しがまんして、おうちで安全に
すごしましょう。



ただ正しく手を洗おう！

ウイルスを体の中に入れないためには、手洗いが重要です。上手に洗える手洗いの歌
を紹介します。「きらきら星」の曲に合わせて手を洗ってみましょう。

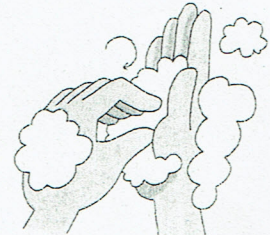
手あらいの歌（きらきら星）



♪てのひら あらう
(きらきら ひかる)



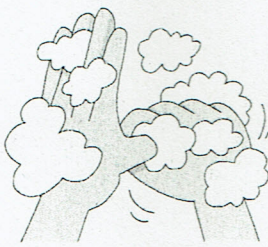
てのこう あらう
(おそらの ほしよ)



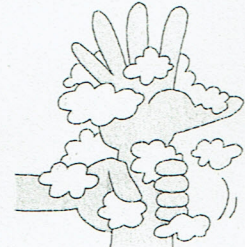
つめの あいだと
(まばたき しては)



♪ゆびの あいだも
(みんなを みてる)



おやゆび あらう
(きらきら ひかる)



てくびも あらう
(おそらの ほしよ)

つめがのびていると、よごれがたまりやすいです。つめを短く切りましょう。
この機会に自分で切る練習をしてみましょう。

メリハリのある生活^{せいかつ}をしよう！

お休み^{やす}長く、寝^ねる時間^{じかん}がおそくなったり、ゲームを長い時間^{なが じかん}していたりと生活リズムがみだれてませんか。生活リズムをととのえ^{せいかつ}ると、めんえき力^{りよく}（かぜと戦^{たたか}う力^{ちから}）が高まります。まずは、「早く寝^{はや ね}ること」です。日中^{にちゅう}、体^{からだ}を動かしたり、頭^{うご}を働^{あた}かせたりすると、ぐっすりねむることができます。祖師谷小^{そしがやしやう}の先生^{せんせい}に「お休みのとき、お家でどんなことをしているか」^き聞いてみました。おうち時間^{うち じかん}の参考^{さんこう}にしてみてください。

先生^{せんせい}たちの「おうち時間^{うち じかん}」

パンづくり、クッキーづくり

ジグソーパズル！

動画^{どうが}を見^みながら
エアロビクス、ダンス♪

料理^{りょうり}

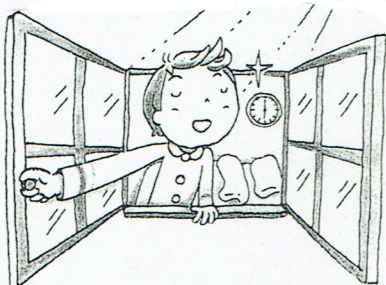
犬のさんぽ（いつもより長い距離^{きより}）[🐾]

読書^{どくしょ}（すいり小説^{しょうせつ}を読む^よ）

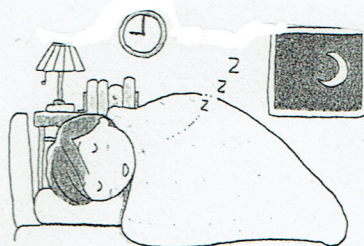
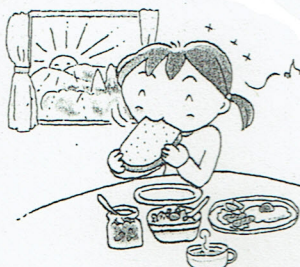
なわとび、バドミントン！

筋トレ！

いちにちさんしょく た
一日三食^{いちにちさんしょく}しっかり食べよう！



がっこう^{がっこう}がある時^{とき}と同じ時間^{おなじ じかん}に起きよう！



はや^{はや}ね^ねよう！
早めに寝よう！

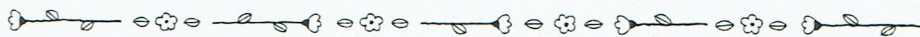
チャレンジ！～7つのまちがいをさがそう～



【こたえ】

手をあらう男の子のズボンのポケット／くもの数
手をあらう女の子のスカート／左はじの女の子の服の長さ／左の掲示物の位置／ハンドソープの数
右はじの男の子のかみがた

保護者の方へ



【健康観察について】

引き続き、お子さんの健康観察をお願いします。体温を測り、体調をチェックしていただき、「健康観察表」に記入をお願いします。今回お渡しした「健康観察表 No.2」を4月の健康観察表の上に糊付けをしてください。感染症の早期発見のため、ご協力お願いいたします。

【布製マスクについて】

11、12日の課題配付日に布製マスクを1人1枚配布します。このマスクは、緊急経済対策の1つで文部科学省から配布されたものです。感染拡大防止にご使用ください。