

# ほっけんだより4月号

その2



2020. 04. 14 立花中学校保健室

## 家で『学校ごっこ』をしよう！！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大をうけて、残念ながら学校は5月6日（水）までお休みです。ですが、5月7日（木）には学校は再開する予定です！！せっかく学校が再開しても、寝不足で・・・体力不足で・・・バタバタ体調不良者がでないか今から心配しています。

4月はみんなで学校ごっこ（学校があると思って生活すること）をして、生活習慣を整えてみませんか？

### ポイント1 「早寝・早起き」

昼夜逆転、寝不足が体にとって一番しんどい！！毎朝同じ時間に起きて、同じ時間に寝るように心がけましょう！！



### ポイント2 「ご飯を食べる時間」

遅く起きたから朝ご飯と昼ご飯一緒～なんてなっていませんか？ご飯を同じ時間に食べるようにして、お腹の時計も調整しましょう！



### ポイント3 「体温チェック」

学校が始まったら、毎朝家で体温を測ってから登校してもらいます。（校門で熱がないかをチェックする予定です）自分の体調を知るために、毎朝の体温チェックを習慣づけましょう！！



そして勉強。先生方の愛がこもった課題がたくさんでてるね。「ここまでやったで～！えらい！？」なんて家族や友達に報告して、意識を高めてがんばろう！！

4月から保健室で働きます、佐々木 もえ（ささき もえ）です。育児のため、お休みをいただいていた。かわいくてキュートで天使のような息子（1才）を守るために、3月中は私もずっと家にこもっていました。（外に出られないってとってもしんどいよね…）これからは、自分の家族に加え、立花中のみんなの命も守らなければならないと思っています。



どんよりしたニュースばかりだけど、マスクの下は「ニコニコ笑顔」で。

楽しい学校生活を取り戻すために、もうひと踏ん張り。

