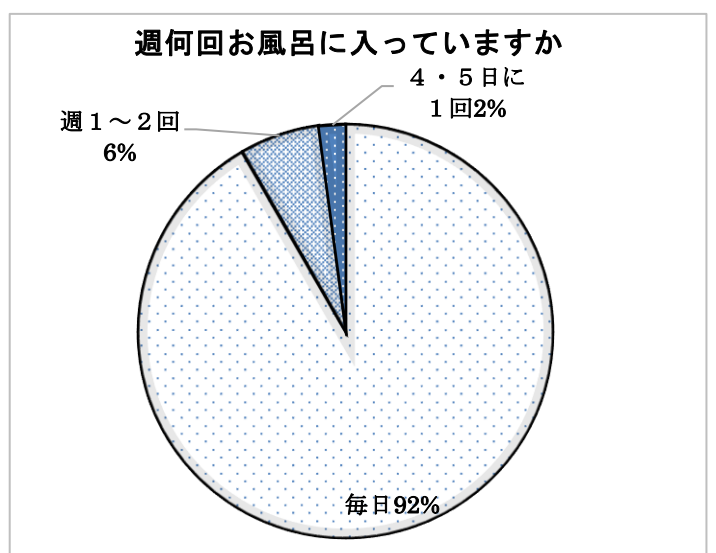
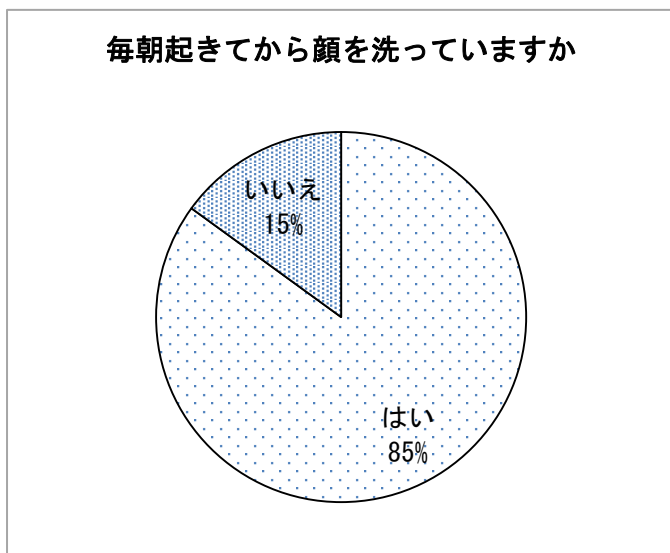
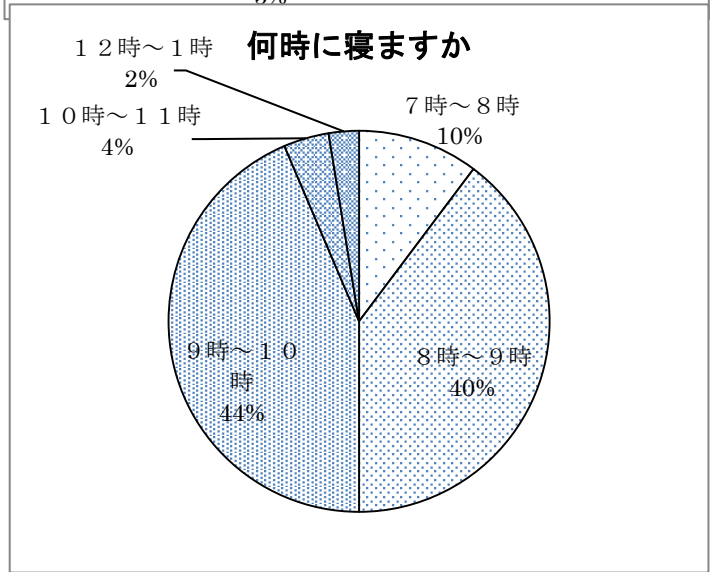
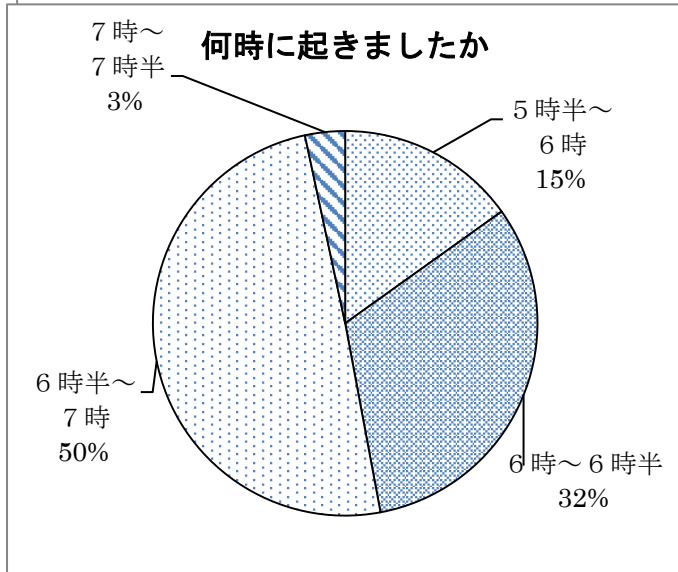
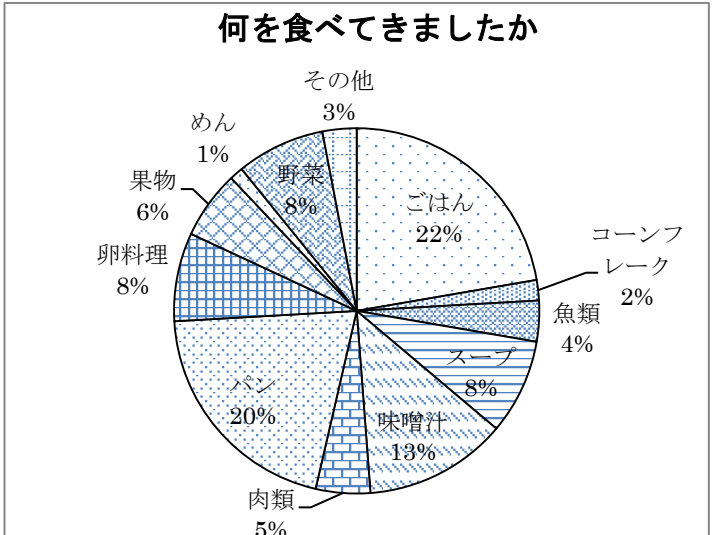
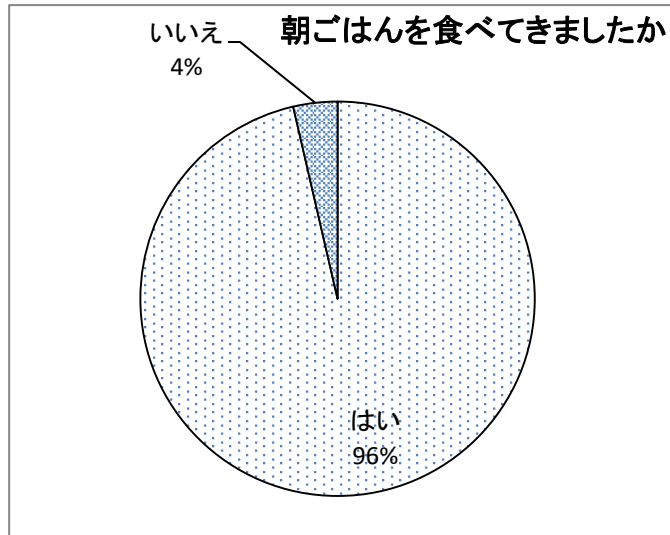


11月すこやか特別号

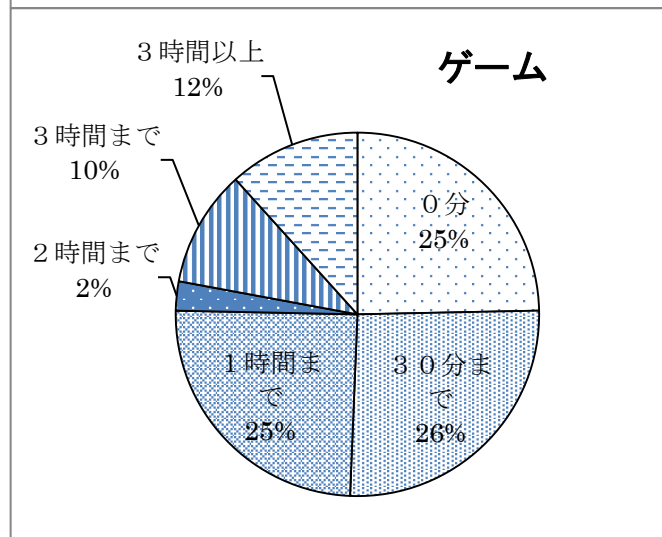
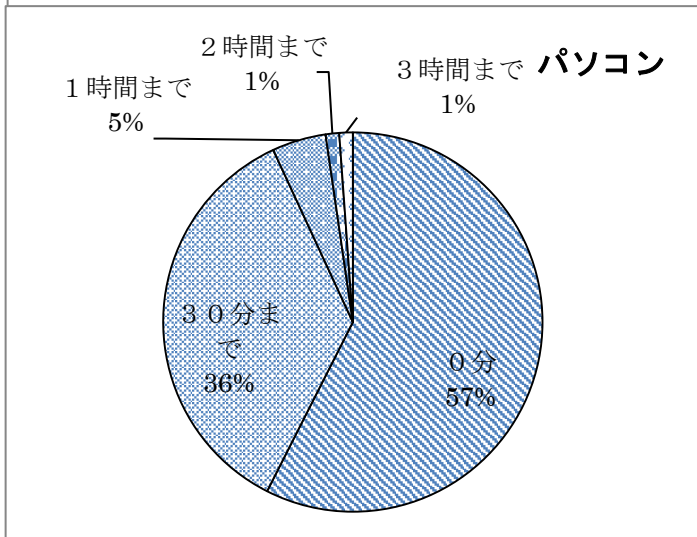
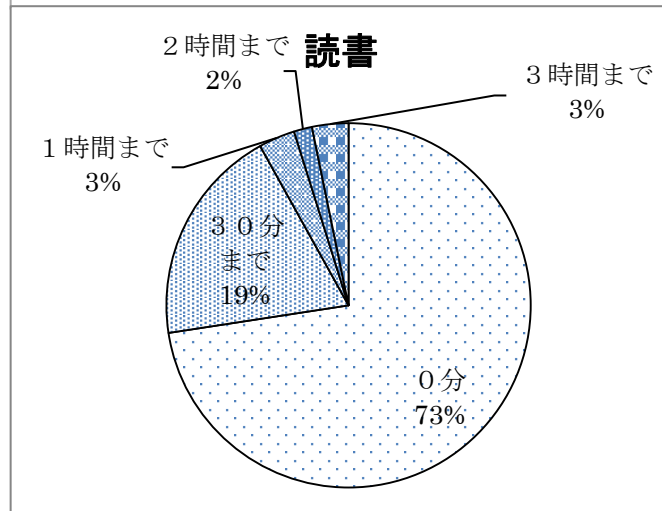
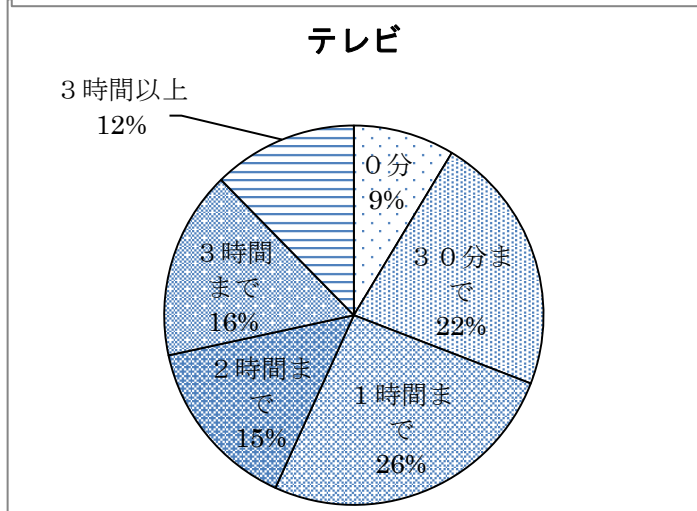
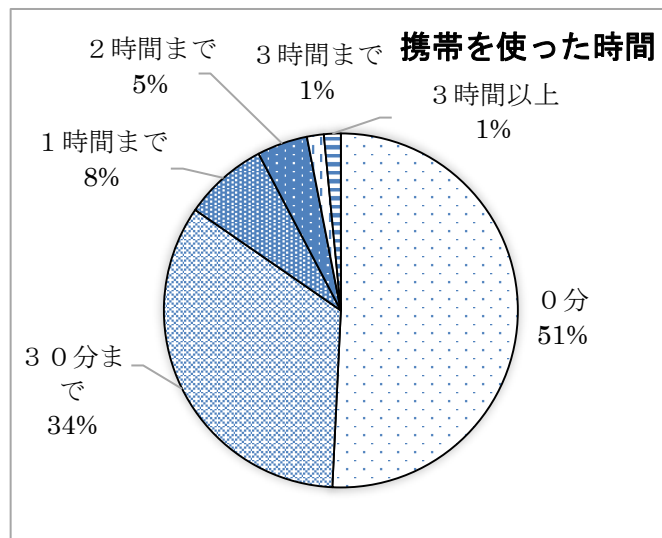
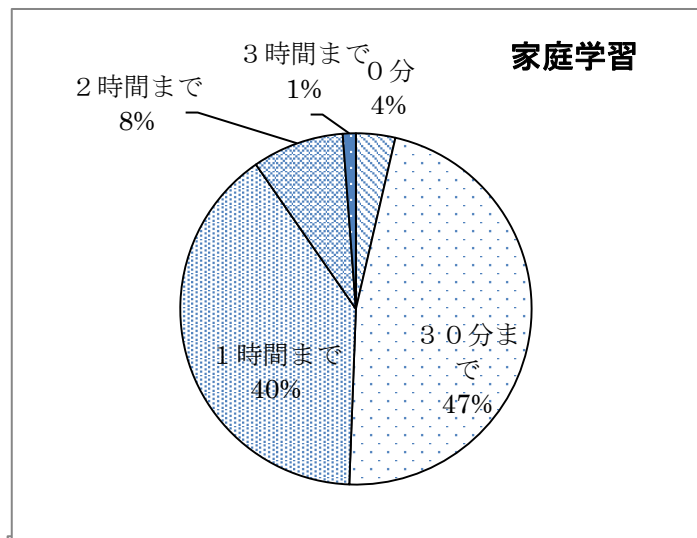


令和2年11月16日
 羽生市立川俣小学校
 保健室
 ※お家の人と一緒に読みましょう

先日、全児童対象に生活習慣アンケートをとりました。心も体も健康に過ごしていくために、規則正しい生活が重要です。忙しい毎日ですが、3食しっかり食べて、よく寝て、よく運動してこれからも元気な心と体を作っていきます！親子でぜひご覧ください。



家に帰宅してからそれぞれ、どの程度時間を費やしているのかの回答結果です。



朝食を摂ってきている、遅くとも夜10時までには寝ている、朝は7時までには起きている児童は9割以上いました。早寝・早起き・朝ごはんのリズムがよくできています。家に帰ってからの時間の使い方は様々なようです。テレビをみたりパソコンを使ったりゲームをしたりするのがいけないわけではありません。おうちの人と決めた時間をしっかり守って使うようにしましょう。

月曜日の朝、ふと子供たちの上履きをみると黒い子がいました。洗ったのかな？と気になりました。身の回りを清潔にして気持ちよく毎日を過ごしましょう。自分で上履きを洗って学校に持ってこられるとなおいいですね。

これからの季節新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が懸念されます。規則正しい生活をして手洗い、うがいに励み予防をしていきましょう。