

たいへん しょうきょう いろいろふあん おも がか おも わ せ だ  
 大変な 状 況 でみんなも色々不安な思いを抱えていると思います。でも、早稲田っ子  
 がっこう いえ まな す ば せいかつしゅうかん あさ しせい  
 たちには学校でも家でも学んできた素晴らしい生活習慣があります、朝マラ、姿勢の  
 たいそう けんこう はみが まいにち  
 体操、健康チェックカード、歯磨きカレンダーなどを毎日のようにしっかりとやってき  
 ました。いま とみなお つちか ちから はっき  
 ました。今こそもう一度見直し培ったその力を発揮しましょう！！



ほけんしつ せいかつ はやね ののびる わ せ だ  
 ☆保健室からのよりよい生活のポイント☆～早寝で伸びる早稲田っ子～

あさ し お  
 朝7時までには起きましょう！

ふゆやす けんこう し お  
 ☆冬休みの健康チェックカードでは7時までには起きましょうとありましたね

かていけんこうかんさつきろくひょう たいおんそくてい きろく  
 ☆家庭健康観察記録表の体温測定と記録もしましょう



あさ のう  
 朝ごはん ☆脳のスイッチオン

あか き みどり しょく あさ た  
 しっかり赤・黄・緑の三色そろった朝ごはんを食べましょう

しょくご はみが わす  
 ☆食後は歯磨きも忘れずに！



あさうんどう からだ  
 朝運動 ☆体のスイッチオン

なか たいよう ひかり しせい たいそう  
 おうちの中でも太陽の光を浴びて、おうちでもできるようなストレッチや姿勢の体操など

からだ うご  
 をして体を動かしましょう

せんせい すこ そと で なわとび  
 ☆おおくぼ先生からは少し外に出て縄跳がおすすめ



にぜんちゅう しゅうちゅうりょく  
 午前中は集中力のゴールデンタイム！

め ざ のう からだ つか がくしゅう と く  
 目覚めてスッキリした脳と体を使い学習に取り組みましょう



☆先生は読書がおススメ。一度読んだ本ももう一度読むとまた新しい発見があったりします

### お昼ごはん

おうちで食べるお昼ご飯は最高。給食とはまた違い各家庭の味があると思います。この時期はお手伝いや作っているのを見ていると素敵な発見があるかも。

☆「いただきます」のあいさつ、作ってくれた人への「ありがとう」を必ずしましょう

☆食後の歯磨き忘れずに！

### 午後はうとうと眠くなりがち

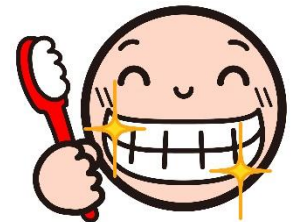
家族など誰かと一緒にできるゲームや学習がおススメ☆



### 夜ごはん

みんなで食べるとおいしいね！を感じて食べましょう

☆ごはんの後は歯磨きをしましょう（夜の歯磨きは一番大事）



### お風呂

一日の疲れをお風呂でとりましょう

### すいみん

今日やったことや明日なにしよう～などを考えながら布団に入りましょう

1・2年生は 8時半までに

3・4年生は 9時までに

5・6年生は 10時までに



<各保護者様>

早稲田小では1年を通じこのような取り組みを行い、今年も行う予定でした。予期せぬこ

とばかりで保護者の皆さんも不安が多いと思います。私も同じです。しかし、生活習慣は子供たちにとって大切な財産となります。微力ながら子供たちが生活習慣を乱さぬよう、元気に登校できる日が少しでも早く来るようお願い「保健室からのメッセージ①」を作りました。ぜひ参考にお子様と一緒に読みいただきご家庭でも生活習慣の確立にお役立てください。

☆<sup>いちにち</sup>一日でも早く<sup>はや</sup>みんなの元気な<sup>げんき</sup>姿<sup>すがた</sup>に<sup>あ</sup>会い<sup>わら</sup>笑い<sup>a</sup>合えるように☆<sup>ほし</sup>



保健室

おおくぼ あき より