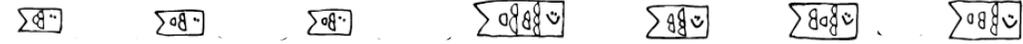




# ほけんだより 5月



～ おうちの方へ

新型コロナウイルスの流行は、なかなか落ち着く気配がありません。

急な発熱や体調不良のため、保護者の方にお迎えをお願いする

メガネをもちますが、ご協力をよろしく願いまいたし。また、いつでも連絡がとれるようにしていただくと幸いです。

けんさのまえに、メガネを

● 二計測・四肢の検査・・・5月8日(金)



せんなんしりつ しんげしょうがっこう ほけんしつ

しんねんどが はじまりましたが、“しんがたコロナウイルスかんせんしょう”の えいきょうで なかなか がっこうに こられないひが つづきましたね。

きょうから また がっこうが スタート しますが、 まだまだ ゆだんは きんもつ ずす。

ひとりひとりが できることをかんがえて ひきつづき よぼうをしましょう。



## 【しんちょう】

あたま・せなか・おしり かかとをはしらにつける。

せのびは ダメ！！



- あたま
- せなか
- おしり
- かかと

## 【たいじゅう】

たいじゅうけいの まんなかにのったら、 うごかず じっとたちます。

しずかに のろう！



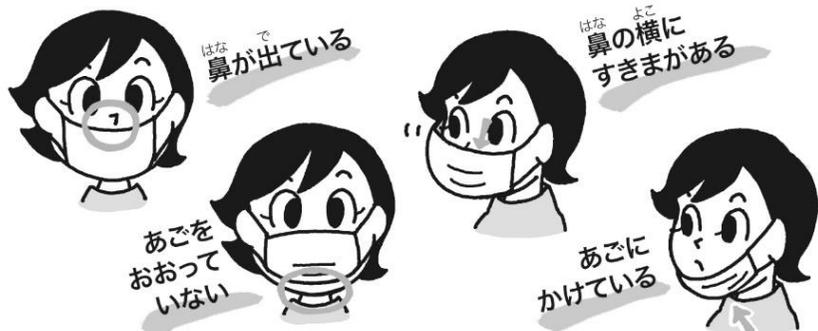
## 【ししけんさ】

### 《正しいつけ方》



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかり おおうようにします。

## こんなつけ方を していませんか？



まっすぐ立つ



前屈する



上半身を 後ろへそらす



片足で立つ 左右両方行います



しゃがみこむ 足の裏は床につけたまま



腕を伸ばす 手のひらは上に向ける



腕を曲げて 指で肩にふれる



バンザイして 腕を耳につける

おなじポーズを せんせいと いっしょにするよ！ れんしゅう しておいてね。



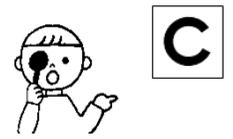
☆ とうこう 登校するときは、マスクの ちゃくよう 着用をお願いします

● しりよくけんさ 視力検査 . . . がつ 5月 にち 11日 げつ (月)



しゃがん

しりよくひよ



「しゃがんし」というもの  
のを  
つかって、ひだりめを

ひだりめを かくしたじょうたいで  
「しりよくひょう」をみてもらいま  
す。  
くろいせんが どこできれているか