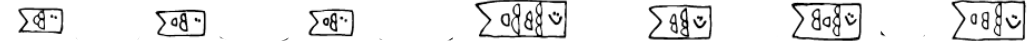


# ほけんだより 5月



～ 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  
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】 【四肢の検査】



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。



## マスク こんなつけ方を していませんか？



## ただ 《正しいつけ方》 かた



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。

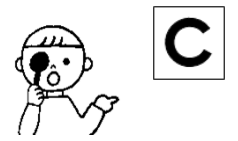
☆ とうこう 登校するときは、マスクの ちゃくよう 着用をお願いします

● 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