

ほけん室

おねおかだいよんしょうがっこう
宗岡第四小学校のみなさん、はじめまして！

みなさんに会えるのを心から楽しみにしています♪

のこ
残りのお休みを元気に過ごすための「3つの約束」
についてお話しします。

★約束1★

てあら
手洗い・うがいを忘ずに！

かい かい てあら ていねい
1回1回の手洗いを丁寧に、
じかん
時間をかけてやってみましょう。

★約束2★

へや くうき い か
お部屋の空気を入れ替えて！

あたたかいひもふえてきましたね。
じかん かい めやす
1時間に1回を目安に
へや くうき い か
お部屋の空気を入れ換えましょう。

★約束3★

せいかつ
生活リズムをととのえよう！

やす つづ がっこう い じかん
お休みが続いても、学校に行く時間
に起きて、できるだけ学校にいる時
のリズムに近づけてみましょう。
とくに夜更かにしは注意！

