

生徒のみなさんへ

元気に過ごしていますか？

みなさんの元気な声が学校で聞けないのでとても寂しいです。けれど気持ちを切り替えて、時間を有効に使って今できることを一生懸命しておこうと思います。みなさんも自分のために有意義な時間を過ごしてくださいね。

5月7日（木）に元気な姿でみなさんと再会できることを楽しみにしています。その為にも休み中も感染症の予防に努めましょう。こまめな手洗い・換気と健康観察を忘れずに☆

① バランスよく食べよう



僕の名前は「ハム太郎」
みんな休みの間も3食しっかり食べてる？

僕みたいに好きなものばかり食べていたら栄養が偏っちゃうよ。



野菜も食べてね！

休み中も生活リズムを大切に

② 体を動かそう



ストレッチや筋トレがおすすめだよ。お手伝いや掃除もいい運動になるよ。意識して体を動かそう。

③ ぐっすり寝てね



夜更かしに要注意！就寝と起床のリズムが崩れると元に戻るのが大変だよ。ぐっすり眠ると体調が整って免疫力もアップ！

ぐっすり眠るためのポイント

①学習をして脳をしっかり使おう。（脳を使うとエネルギーを消費して疲れるため夜に眠りやすくなる）計画的にしっかり勉強してね！

②寝る前はテレビやスマートフォンを使うのを控えよう。（画面から出るブルーライトは眠りを妨げる）