

令和２年1２月　大阪教育大学附属天王寺小学校　保健室

をけよう！　**みのすごしかた**

みがまりました。みのには、きなことをしてごしたり、ほっとしたりして、ももリフレッシュしてほしいといます。みはかしやべぎで、リズムが乱れやすい期間です。生活リズムが崩れると、をすになりやすいので、次のことをこころがけてごしましょう。

マスクのも！

マスクをつけるとしくになっていませんか？だと、ほこりやウイルス

などがいっぱいのしたたいがそのままのにってしまいます。

しかしをすると、がフィルターのをたしたり、をめたり

してくれたりするので、へのがります。マスクのも、をするように

をけましょう。



よる

しょく

うご

ね

た



くてふとんからたくない…そんなは

ふとんのでストレッチ！

からだがまって、ふとんからやすくなりますよ。

　もすところ、あとしになりました。今年は、コロナウイルスのでいろいろなことがわったり、しいができたり、いつもとはうことが多い１でしたね。は、になったり、れたりすることもくあったといますが、みんなでを合わせてすごすことができましたね。

は、コロナウイルスにもがしやすいです。リズムをえて、をさないようにすごしましょう。





やにも

をけてすごそうね。

