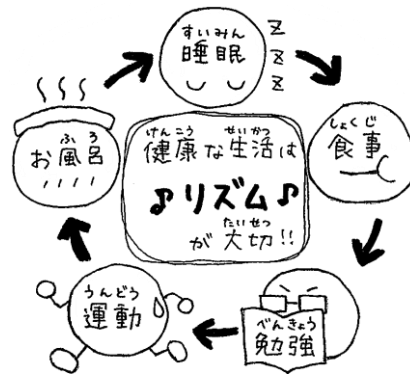


ほげんだお / 5月



臨時休業が続いていますが、みなさん元気にしていますか？
 友達と一緒に勉強したり遊んだりできることを楽しみにして
 いると思います。学校が始まったときに、スムーズに学校生活に
 戻れるように、『学校モードの生活』を心がけておきましょう。
 健康な生活は『リズム♪』が大切です。まずは“早寝早起き”
 から始めましょう。朝スッキリ目覚めると、1日のよいスタート
 を切ることができます。目覚めをよくするためにも、夜ふかしは
 しないで寝るようにしましょう。



工夫して体を動かそう



運動は、走ったり、跳んだりするものだけではありません。
 家の中でもできるいろいろな運動を試してみましょう。



いろいろ歩き

おしり歩き



クモ歩き



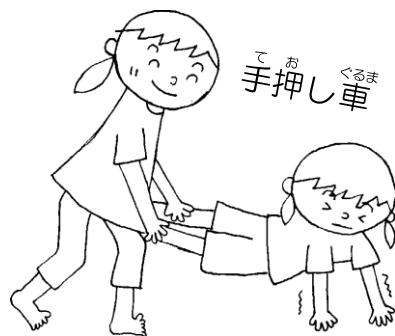
前屈



ストレッチ

筋トレ

手押し車



紹介したものの以外にもつま先立ちで歩いたり、おなかに力を入れて姿勢を保ったり…
 ふだんの生活の中には工夫できる“運動”がたくさんあります。探してみてくださいね。

保護者の皆様へ



定期健康診断についてのお知らせ(続報)

4月の保健便りで実施予定とお知らせしていた『心臓検診』(5月8日)は、昨日、出された臨時休業延長の方針を受け、延期となりました。『尿検査』(回収：5月12日)は、現時点では未定です。

今後の動向については、中野区からの決定が出次第、ご連絡いたします。どうぞよろしくお願いたします。