



松橋支援学校
保健室
令和2年6月1日

梅雨の時期になるとジメジメし、蒸し暑さで体調も崩しやすいです。また、休校中にリズムが崩れていたり体力が落ちていたりすると、学校のリズムに戻すだけでも大変です。無理はせず、規則正しい生活をしながら学校生活を楽しみましょう。



【上手に汗をかくからだ作り】



暑くなっています。こまめに水分補給をしましょう。ご家庭で水筒の準備をお願いします。



みなさんは、1回の歯みがきにかかる時間はどのくらいでしょうか。歯並びや食べ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

たものなどによっても変わりますが、最低でも3分。磨き残しなく丁寧に磨くには思ったよりも時間がかかります。時間を計りながら磨いてみてください。



きゅうこうちゅう

休校中、こんなことをしていました！～職員編～

しよくいんへん



子どもと一緒にガーデニングの場所を作ってお花や野菜を植えました。野菜は食事にのぼっています。



家の掃除や片付けをしていました。

みなさんは、休校中どのように過ごしていましたか。ぜひ教えてください。

氏名（ ）