

# ひだまり

甘楽中保健だより

No. 3

お家の人にも見せましょう。

## 早くみなさんに会いたいです

休校の延期が決まりました。長い長い休みになってしまいましたね。みなさんに通常の学校生活を過ごさせてあげたいと切に願っています。6月に再開できたとしても、たぶんしばらくは感染予防対策を主とした少し不便な学校生活を送ることになると思います。でもこの休校中にみなさんが健康的な生活を心がけてくましい体をつくっておけば、また、感染予防行動の習慣化ができていれば、そんなに面倒なことではないかもしれません。



Go for it !

## 健康生活記録表

(1枚目の白い紙を黄色の2枚の紙からはずして使うと使いやすいかも。)



記録表の生活を参考にして、体の調子を崩すことなく元気に過ごしてくださいね ♡  
セル・エクササイズ（甘楽中 Ver.）もぜひやってみて！朝起きた時が特におすすめです。  
太陽の光を体に浴びながらゆっくりすると、幸せホルモンもたくさん出てさらに good !

## マスクを 配付します！

\*今回配付したものは、  
甘楽町からいただいたものです。  
大事に使ってくださいね。



文部科学省からも  
ガーゼマスクが1枚  
4月分として  
届いていますが、  
数が足らなかったため  
後日配付します。

