

ほげんだより 夏休み号

No. 5

2020.7.31

あした 明日からは、いよいよ^{なつやす}夏休みです。



たの 楽しく、健康^{けんこう}に^す過ごすために自分の健康目 標^{じぶん けんこうもくひょう}を立て、規則正しい生活^{きそくただ}を^{せいかつ}しましょう。

また、夏休みの約束^{なつやす やくそく}についてお家の人^{うち ひと}と話^{はな}しましょう。

夏^{なつ}を元氣^{げんき}に^きすごそう^き ~保健室^{ほけんしつ}からのお願い^{ねが}~

1. 決^きまった時間^{じかん}に起^おきて、決^きまった時間^{じかん}に寝^ねましょう。

家の人^{いえ ひと}と時間^{じかん}を決^きめましょう！

2. 毎^{まい}日^{にち} 少^{すこ}しでも体^{からだ}を動^{うご}かそう。

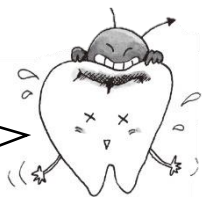
すいぶんほきゅう わす
水分補給^{すいぶんほきゅう}を忘^{わす}れずに！！



3. おかしや甘^{あま}い飲^のみ物^{もの}を食^たべすぎたり

飲^のみすぎたりしないようにしましう。

だらだら食^たべるのは
むし歯^{ば げんいん}の原因^{げんいん}！！



4. 外^{そと}に出^でる時^{とき}は、帽^{ぼうし}子^しをかぶりましよう。

たまに帽^{ぼうし}子^しをかぶりなおして、空^{くうき}気^きを通^{とお}してあげましよう。



5. 三^{さんしょく}食^{しょく}しっか^り食^たべましよう。



しよくじ 食^{しょくじ}事が一番^{ばん}のエネルギーです！！
あさ ひる ばん 朝^{あさ}・昼^{ひる}・晩^{ばん}しっか^り食^たべて夏^{なつ}を元氣^{げんき}に過^すごそう！！

保護者の方へ

今年度は、例年より短く、活動の自粛が求められる夏休みを迎えることになりました。しかし、夏休みは自然や人とのふれあいを深めて人間性を培ったり、学校生活では得がたい体験を積んだりする良い機会でもあります。普段とは異なる生活様式に不安や戸惑いもありますが、お子さまが充実した日々を送り、無事故で元気に楽しく過ごせるようにご家庭でのご協力をお願いいたします。



◆ 早寝早起き朝ごはん

なるべく学校の日の生活リズムを崩さないようにしてください。また、朝ごはんを必ず食べ、排便リズムを整えてください。夏休み後の学校生活がスムーズに送れるよう、規則正しい生活をよろしくお願いします。

◆ 熱中症

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けやすいです。また、今年の夏は新型コロナ対策として、マスクの着用も必要となります。ソーシャルディスタンスを保てる場合はマスクを外す、こまめに水分補給や休憩をする、帽子を被るなどの対策をしてください。

睡眠不足は熱中症を起こす要因になりますので、寝不足の次の日には要注意です。

◆ 間食の摂り方

間食は決まった時間に摂るようにしてください。また、飲み物の種類も考え、むし歯や肥満に繋がらないように注意してください。

治療が済んでいない人へ

6月からの健康診断の結果、「受診勧告書」をもらっていて、まだ治療が済んでいない人は夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

また、治療が終わりましたら、「診断票」を学校に提出してください。



眼科検診 9月16日（水）、歯科検診 9月25日（金）に決まりました。



夏休み中もこころがけましょう！

ひと
人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)

マスク・せきエチケット

て
手をあらう / しょうどくする

