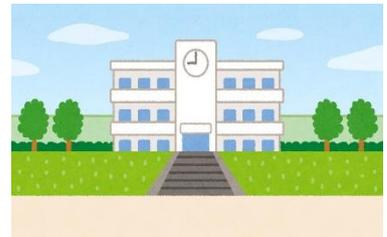


すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年6月1日
No.2 学校再開号



梅雨の季節になりました。温度も湿度も高くなって、天気がかわりやすい時期です。雨が多くなって外で遊べる日も少なくなってしまうかもしれません。雨の日は家の中で、天気のいい日には外で遊んで、上手に運動不足を解消できるといいですね。

コロナウイルスに負けるな！ 規則正しい生活を送ろう！

今日からいよいよ学校がスタートしました。まだまだコロナウイルスへの油断はできませんが、一人ひとりが気をつけて生活していきましょう。特に気をつけてほしいのが、「規則正しい生活」です。みなさんの体にある「免疫力」という病気に負けないパワーがさらに強くなります。

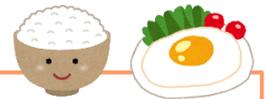
じぶんの生活習慣をチェックしてみよう！



- 早寝早起きはできているかな？
- 3食きちんと食べられているかな？
- うんちは定期的にでているかな？
- 元気に遊べたかな？
- お風呂に入ってリラックスできたかな？
- ごはんのあとに歯みがきできたかな？

とくに朝ごはんをきちんと食べよう！

学校がスタートすると勉強や運動でたくさんのエネルギーが必要になります。朝ごはんはそのエネルギーのもとになる大切な役割があります。毎日しっかり食べられるといいですね。



じどう 児童のみなさんが毎日持ってくるもの

①マスク



②ハンカチ



③ティッシュ



④水筒



⑤検温カード



保護者のみなさまにはお手数をおかけしますが、お子様への声かけをお願いします。

マスクによる熱中症の予防について

マスクを使用していることで体温が上昇しやすく、今の季節でも熱中症の心配が出てきました。児童のみなさんは、無理をせず、水筒でこまめに水分補給をして熱中症にならないようにしましょう。気分が悪くなったらすぐ先生に言ってくださいね。

