



なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう



もうすぐ夏休みです。2学期にむけて、充実した生活が送れるように、規則正しい生活をしたり、体を動かしたりして、健康に気をつけてすごしましょう。また、「夏休み健康生活チェックカード」と「8月の検温カード」を配ります。夏休み中の様子を記入して、2学期の始業式に学校に持ってきましょう。



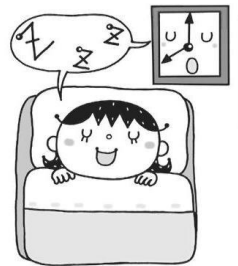
あさ た しっかり朝ごはんを食べる

朝食は一日の元気のもとになります。野菜スープや果物を冷たくしておくなど工夫して、不足しがちなビタミンをしっかりとりましょう。



はや はやお 早ね・早起きをする

朝は7時までに起き、夜は9時までに（高学年は10時までに）ねましょう。たっぷりねることで元気が出ます。



ねっちゅうしょう ちゅう い 熱中症に注意する

外に出かけるときには、必ず帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。水分補給は砂糖の入っていないお茶にしましょう。

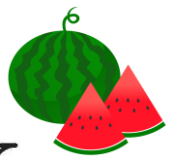


からだ ひ 体を冷やしすぎない

エアコンの設定温度はひかえめにしましょう（28℃）。また、冷たいジュースやアイスなどをとりすぎないようにしましょう。



おし かゆ〜い虫さされ でも、かいちゃダメ!



●かきむしってしまうと...



だから

●かくのをがまんして



皮膚にきずがついて、そこからばい菌が入り、とびひ（水ぶくれやかさぶた）になってしまうことがあります。

みず こおり ひ 水や氷で冷やす

かゆみ止めをぬる

しんがた

ま

じぶん

新型コロナウイルスに負けない！～自分ができることをやろう～

まいあさ けんおん けんこうかんさつ も もの かくにん ごきょうりよく ことも あたら
毎朝の検温・健康観察・持ち物の確認など御協力いただきありがとうございます。子供たちも新し
い生活様式にだいに慣れてきた様子です。子供たちのために、何ができるのか、どう寄り添っていくこと
ができるのか、かんがえていかなければいけないとおもいます。まだ、さきが見えないことも多いですが、話を
よく聴き、丁寧に対応していきたいとおもいます。何か気になることや心配なことなどがありましたら、お
声かけください。また、引き続き、お子さんの心身の健康管理をお願いします。



て 手あらいの5つのタイミング

外から帰った時



ごはんを
食べる前と
後



トイレの後



外にあるもの
をさわった時



せきやくしゃみ、
鼻をかんだ時



き
気をつけているのに
かんせん
感染してしまった人が
わる
悪いわけではない



じぶん みらい
自分の未来のため
たいせつ ひと
大切な人の
みらい
未来のため



みんなの生活をまもるためにがんばってくれている人たちがいる

しんがた
新型コロナウイルスにかかった人たちを救うために

がんばってくれている人たちがいる

くすり けんきゅう
ワクチンや薬の研究などをしてきている人たちがいる

みんなの生活をささぐてくれている家族がいる

そのことをわすれないで