

ほけんだより 7月号 2021. 7. 16

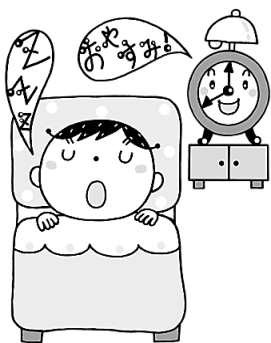


なが づゆ お ながつほんばん
長かった梅雨が終わりましたね。いよいよ夏本番です。

らいしゅう しゅうぎょうしき ま ま なつやす たの おも て つく
来週は終業式です。待ちに待った夏休みがやってきます。楽しい思い出をたくさん作るた

め、規則正しい生活や感染症対策を心がけましょう。

あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごそう!



ていがくねん じ こうがくねん じ
低学年は9時、高学年は10時
には寝るようにしよう。



あさ はんをきちん と たべよう。



メディアは時間を守って使おう。目のために、30分したら、10分休けいしよう。



そと で かなら
外に出るときは、必ずぼうしをかぶり、こまめに水分補給をしよう。



あさ ゆうがた すず じかん そと
朝や夕方涼しい時間に、外で運動したり歩いたりしよう。



ごはんやおやつのあとは、必ず歯みがきやうがいをしよう。



ジュースやアイスクリームには、さとうがたくさん入っています。飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけよう。



かくにん かんせんしょうたいさく 確認しよう! 感染症対策



おかやまけん かんせんしゃすう ひく ひ つづ ゆだん じぶん まわ
岡山県では、感染者数の低い日が続いていますが、油断はできません。ウイルスから自分も周りの人も守るために、感染対策を続けましょう。



なつやす ちゅう き 夏休み中に気をつけてほしいポイント

- ◇ こまめに手洗いや手指消毒をしましょう。必ず石けんを使い、30秒程度かけてていねいに洗いましょう。
- ◇ 出かける前には体温を測り、熱やかぜのような症状があるときは家で休みましょう。
- ◇ 外出する際には、できるだけ屋外や人が少なく換気ができている場所を選びましょう。
- ◇ 外出時はマスクをしましょう。食事や暑さなどでマスクを取るときには、人ときよりをとり、せきエチケットをしましょう。
- ◇ マスクをすると熱中症になりやすくなります。こまめに水分補給を行い、特にあせをかく前に水分をとりましょう。
- ◇ 外出したときには、いつどこに行ったか、だれと会ったかメモをしておきましょう。
- ◇ 家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。できるだけすぐに着替えたり、シャワーをあびたりしましょう。

文部科学省 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～ 参照

せいかつ とく く 生活リズムがんばりカレンダーに取り組もう!

せいかつ たいちよう
生活リズムがみだれると、体調をくずしやすくなったり、つかれやすくなったりします。夏休み中も元気に過ごせるように、カレンダーをしっかり活用しましょう!

