

ほけんだより 7月

みなみ小 保健室

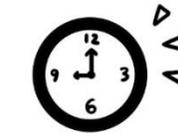
もうすぐ夏休み！

今年^{ことし}は長い夏休み^{なが なつやす}。元気^{げんき}にすごしたいですね。

熱中症^{ねつちゅうしょう}にも気^きをつけないければいけないし、新型コロナウイルス感染症^{しんがた かんせんしょう}もまだまだ心配^{しんぱい}です。

夏休み^{なつやす}中^{ちゅう}も体調^{たいちよう}をくずさないように学校^{がっこう}と同じ^{おな}ような時間^{じかん}ですごそう。

早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}を忘れ^{わす}れずに・・・



すいみん 睡眠をとる

熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}のキホン！



あさ 朝ごはんを 食べる



すいぶん 水分をとる

登下校^{とうげこう}や外遊び^{そとあそび}の時は ぼうしをかぶろう！

水分^{すいぶん}はこまめにちょっとずつとろう。
のどがかわいたと感じ^{かん}る前^{まえ}にちょっとずつ！

汗^{あせ}をかいたらすぐふこう。(汗ふきタオルがあるといいですね。)

夏休み^{なつ やす}中^{ちゅう}も続けよう 学校^{がっこう}がある日^ひと同じ生活習慣^{せいかつ しゅうかん}



がっこう 学校がある日と
おな じかん 同じ時間に起きる



はん た ご飯を食べたあとは
は 歯みがき



がっこう 学校がある日と同じ
ひ おな 時間にトイレに行く



まいにち 毎日、適度に運動
(熱中症^{ねつちゅうしょう}には注意^{ちゅうい}！)

保護者の方へ

＜北押原地区セーブメディアデー実施のご協力
ありがとうございました。＞



お忙しいところ、ワークシートの記入もお世話になりました。
メディアをセーブしたので、いつもより話をゆっくり聞け、コミュニケーションを多くとることができた。楽しくすごせたなどの感想がありました。
詳しい結果については、北押原地区（北押中・北押小・みなみ小）でまとめて、後ほどご報告させていただきます。

＜引き続き新型コロナウイルス感染症予防のご協力をお願いします＞

日頃より、予防にご協力ありがとうございます。夏休み中も健康管理のために、健康チェックカードの記入をお願いします。
また、夏休み中もご家族の方でPCR検査をすることになった場合は、学校にお知らせいただけるとありがたいです。
ウイルスにまけない体作りのために、すいみん・栄養・運動を心がけてください。手洗い・換気も忘れずをお願いします。



つめ 冷たいもの^たの食べすぎ^の飲
みすぎに注意^{ちゅうい}！



で 出かけるときは家の人^{いえ}に
い 言ってから！



そとあそび 外遊びの時はひかげできゆう
けい・水分補給^{すいぶんほきゅう}をまめに！