

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和3年7月19日
夏休み号
牛島小学校保健室

ほっとけんしつ

げんきに過ごすための

あいことば

「**か** **い** **す** **い** **よ** **く**」です

いよいよ待ちに待った夏休み。楽しい夏休みを過ごしてひとまわり大きくなったみなさんに会えるのを楽しみにしています。夏といえば自然のプール「海」ですね。今年は、遊泳できる海水浴場もあるようです。感染状況を見ながらになりますが、それぞれ工夫をして楽しい夏休みにしましょう。

おうちの人とよみましょう



かならず確認! 体調と体温 (感染対策)

- ・・・何よりも健康管理が大切です。夏休みも毎日検温と体調を確認し、記録簿に記入をお願いします。記録が大切になりますので必ずお願いします。

いしきしてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンス (感染対策)

- ・・・感染症の予防のため、距離をとり、マスク、手洗いをしっかりとるようにしましょう。暑いときは、マスクを外しますがお話しはしないようにしましょう。

すいぶんとして熱中症予防 (熱中症予防)

- ・・・梅雨が明け、気温が一気に上昇します。屋外では水分補給に加え帽子や日傘などで日差しを避けるようにしましょう。また、屋内でも冷房を上手に利用して熱中症にかからないようにしましょう。

いつもどおりの生活 (規則正しい生活)

- ・・・学校に登校しているときと同じように早寝早起き、3食の食事をとることや涼しい時間帯に体を動かすなど規則正しい生活を心がけましょう。

よやくしておし歯治療に行きましょう (病気の治療)

- ・・・長期休みは、治療のチャンス! 普段忙しいという人も夏休み中に予約をしてむし歯の治療をしましょう。

くふうして みんな楽しい夏休み (夏休みの充実)

- ・・・制限されることも多いですが、工夫をして色々なことに挑戦する夏休みにしてください。(2学期に「なつやすみ楽しかったこと」を聞きますので教えてください)