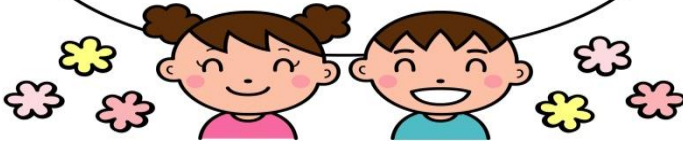


中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和4年7月 夏休み直前号



げんきいっぱい なつやすみ

☆あたまでなか チャイムをならそう

おきる時間、ねる時間、食事の時間、勉強の時間・・・生活のリズムがくるわないように、夏休みでも規則正しい生活を！



ダラダラした生活は、夏バテの原因にもなります。

☆三度の食事をさんどしょくじ

きちんととろう

夏休みでも、食事をきちんととって、体の中から元気になりましょう。とくに朝ごはんは一日のパワーのもとです。冷たいものや口あたりのよいものばかり食べずに、栄養のバランスを考えて食べましょう。

おいしい夏野菜をしっかり食べて、暑い夏も元気にのりきろう！

☆心と体をきたえよう

家の中でゲームばかりしていないで、外に出て、元気に遊びましょう。ラジオ体操に積極的に参加したり、読書やお手伝いをしたりするのもいいですね。夏休みにはいろんな経験をたくさんして、強い心と体をつくりましょう。



☆夏休みこそ

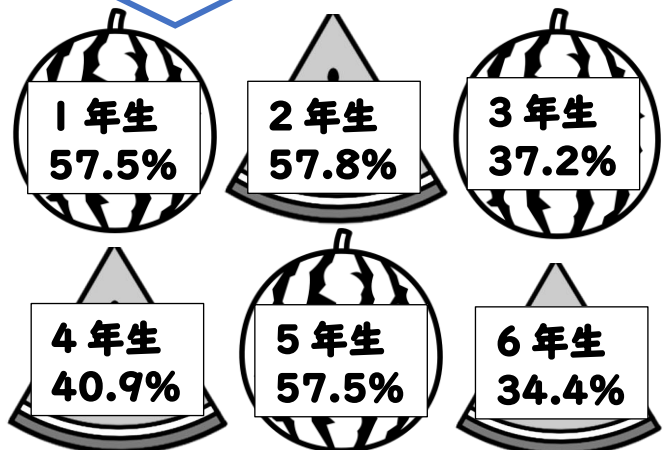
治療のチャンス！

むし歯の治療がまだの人には、もう一度治療のお知らせを渡します。むし歯は放置しておいても治りません。夏休みにこそ、必ず治療に行くようにしましょう。

めざせ 治療率100%！



現在のむし歯治療率

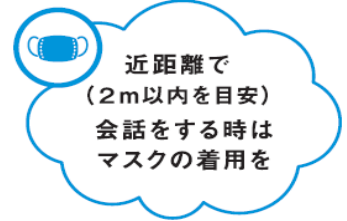


基本を正しく ていねいに！

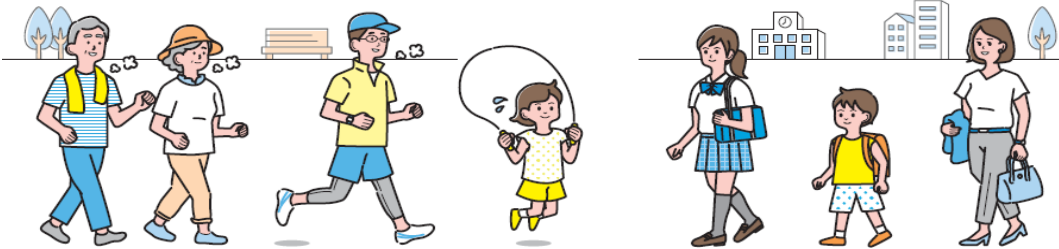
ねっちゅうしょうたいさく たいさく なつやす つづ
～熱中症対策・コロナ対策 夏休みも続けましょう～

ばしょ ばあい
マスクは場所と場合にあわせて

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



環境省
厚生労働省
ホームページより

ていねいな手あらい



せっけんやハンドソープを
つかってていねいな手あらい
とくに、指先をていね
いに洗うことがポイント
です！

みつ
3密をさける



保護者の方へ

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちにとっては待ちに待った夏休みだと思えますが、熱中症やコロナウイルス感染症等、何かと気を張る夏休みになりそうです。以下の点について、ご確認ください。

- ・夏休み期間中の健康観察表は特に準備していませんが、毎朝の体温を測る習慣、毎日の体調を確認する習慣を、ぜひそのまま継続してください。
- ・8月29日の学校再開日にはこれまで通り、健康観察表に体温等を記入して登校してください。(学校再開2日前の27日から記入できるようになっています。)
- ・夏休み中も、コロナウイルス感染症陽性と診断された場合は、学校まで連絡をお願いします。(土日祝日、学校閉庁日には翌日以降にお願いします。)

今年は梅雨明けが早く、暑い日が続きましたが、それでも子どもたちは元気いっぱい活動することができていました。保護者のみなさまの日々の健康管理のお陰だと感謝しております。ありがとうございました。夏休み期間中も引き続き、よろしくお願いいたします。