

# ほけんだよい

夏休み号

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

万田小学校保健室  
令和4年7月20日発行



## 夏休みを元気に過ごすために



### 早ね・早おきをする

早ね・早おきで規則正しい生活をしましょう。  
学校がある日と同じリズムを保ちましょう。



### 朝ごはんを必ず食べる

一日三食バランスのよい食事をしましょう。  
また1口30回をめざしてよくかんで食べましょう。



### テレビ、ゲームなどは時間を決める

おうちの人といっしょにテレビ、ゲームなどのルールを決めましょう。  
決めたルールは守るようにがんばりましょう。



### 新型コロナウイルスを予防する

- ① 毎日の健康観察  
発熱やかぜ症状がないか確認しましょう。
- ② こまめな手洗い  
外から帰ったときや食事の前など石けんで洗いましょう。
- ③ マスクの着用  
人が集まる場等ではマスクを着用しますが、屋外等では状況によってはずしましょう。
- ④ 3密（密閉、密集、密接）をさける  
こまめな換気、キープディスタンスを心がけましょう。
- ⑤ 抵抗力を高める  
十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。



### はみがきをする

特に夜のはみがきは必ずしましょう。時間をかけて、すみずみまで洗いましょう。



\*はみがきカレンダーをつけてね。

### 熱中症に十分気をつける

外に出るときはぼうしをかぶりましょう。水分補給をこまめにしましょう。  
高温の炎天下では運動を控えましょう。気分が悪くなったらすぐに大人に伝えましょう。



### 毎日お手伝いをする

家族の一員として、積極的に家の仕事をしましょう。  
おうちの人と話し合っ、自分ができる仕事の係りを決めるといいですね

