

ほけんだよい

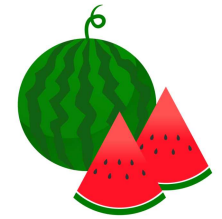
夏休み号

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。



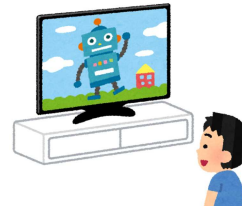
朝ごはんを必ず食べる

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いねいに手をあらいましょう。
- 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、すみずみまでいねいにみがきましょう。



*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て、自分ができる仕事の係りを決めるといいですね

