

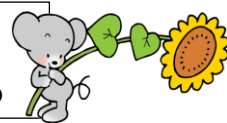
ほけんだよい夏休み号

れいわ ねん がつ にち すい
令和2年8月5日(水)
みふねちょうりつたきおしょうがっこう
御船町立滝尾小学校
ほけんしつ
保健室

うち ひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう。

かつ ほけんもくひょう
8月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう



いよいよ明日から、待ちに待った夏休みがはじまります。今年はいつもより短い夏休みとなりますが、生活リズムをくずすことなく、熱中症やケガに気をつけながらすごしましょう！2学期に、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

ほつやす げんき 夏休みを元気にすごすために

2週間の夏休みを楽しく、そして元気にすごすために、次のことに気をつけましょう！自分の健康は自分で守れるようになるうね♪

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん



だらけることなく、学校がある日と同じ時間にねて、おきて、しっかりごはんを食べよう！生活がととのうと、心も元気になるよ！

ねっちゅうしやう ちやうい 熱中症に注意



こまめに水分をとる、ぼうしをかぶる、日かげで休むことをわすれないようにしましょう。家の中にも安心せずに、予防しよう。

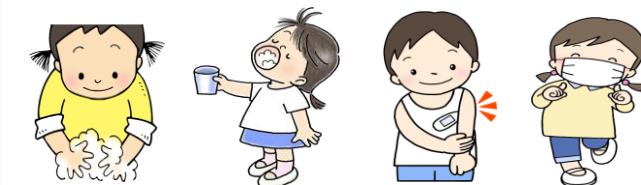
いかのおすし

いか…ついて「いか」ない
の…車に「の」らない
お…「お」おごえを出す
す…「す」ぐに逃げる
し…大人に「し」らせる



ふしん ひと くるま
不審な人や車がいいたら、「いかのおすし」を合い言葉に、自分の命を守る行動をしよう。

て けんおん 手洗い・うがい・検温・マスクをしよう



そと かえ とき
外から帰ってきた時、トイレの後、ごはんを食べる前には手洗い・うがいをしよう。検温も毎日して、記録しよう。外出時はマスクをわすれずに！

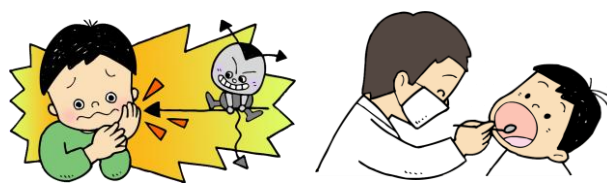
メディアの使い方につけよう



時間を決めて使おう！

なつやす ちゅう いえ じかん なが
夏休み中は、家にいる時間が長くなるよ。ゲームやスマホを使いすぎないように、時間を決めて使おう。ノーメディアにもチャレンジしてみよう！

ちりょう 治療にいこう



し か けんしん ば
歯科検診でむし歯があった人は、早めに治療にいこう！早く治療にいった分、短い期間で治療が終わるよ。

保護者の方へ 裏面もご覧ください

明日からいよいよ夏休みとなります。今年はいつもより短い、2週間の夏休みです。子どもたちの健康と安全にご配慮をよろしくお願いいたします。特に生活リズムがくずれないように、お声かけください。一度崩れたリズムを取り戻すのは大変です。2学期がスムーズにスタートできるよう、ご協力をお願いいたします。

\\ /

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

はなれても、



だから、
Physical Distance

正しいマスクのはずしかた



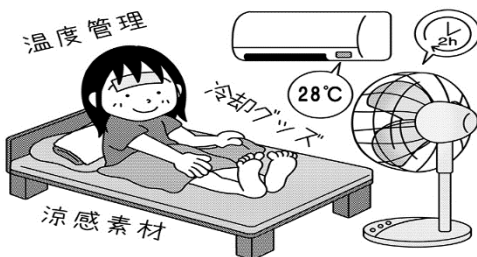
マスク表面は汚染区域です



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために

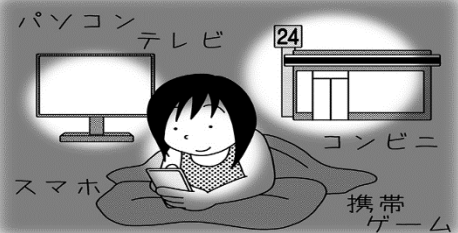


睡眠環境を整える

就寝の 3時間前



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

☆健康カレンダーについて☆

生活リズムチェックと健康観察を含めた健康カレンダーを配付しています。1学期は、毎日のご家庭での検温と健康観察をしていただき、大変お世話になりました。まだ安心できる状況ではなく、保護者の方へご負担おかけしますが、夏休み中も毎日の検温と健康観察をよろしくお願いいたします。

歯の治療をお願いします！

6月下旬に行われた歯科検診の結果、むし歯があったお子様は早めの治療をお願いします。むし歯は特に治療に時間がかかりますので、少しでも早く受診されることをおすすめいたします。

