

げんき

ほけんだより

夏休み号

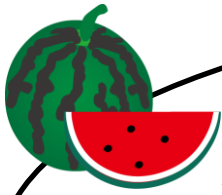
～おうちの人とよみましょう～

海津市立石津小学校

令和2年8月7日

いよいよ夏休みですね。今年の夏休みは16日間です。いつもよりは短い夏休みですが、短期集中！普段の学校生活では体験できないことにチャレンジしてみましょう。でも、まずは健康第一です。新型コロナウイルス感染症を意識した生活を続けていきましょう。

げんき たの なつ やす 元気いっぱい！楽しい夏休みに！



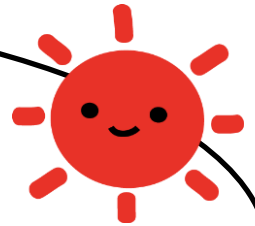
ねっちゅうしょう よほう ☆熱中症の予防☆

そと で 外に出るときは

- ★帽子をかぶろう。
- ★なるべく日陰を歩こう。

すいぶんほきゅう 水分補給は

- ★基本はお茶。汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料がおすすめ。一気に飲むのではなく、少しずつ飲むようにしましょう。



じこ き っ ☆事故に気を付けよう☆

- ★交通ルールを守ろう。
 - ・自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶりましょう。
 - ・車に乗るときは、全席シートベルトをしましょう。
- ★「立ち入り禁止」の場所には、絶対に入りません。
- ★プールや海、川など水の中では、ふざけません。一緒にいる大人の言うことをしっかり聞きましょう。

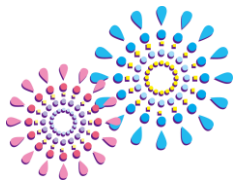
きそくただ せいかつ ☆規則正しい生活☆

- ★食事には、1日3食、好き嫌いせず何でも食べよう。
- ★朝の排便
- ★朝ごはんを食べたらトイレへ行く習慣をつけよう。
- ★暑くても、適度に運動をしよう。
- ★睡眠
- ★早ね・早起きをしよう。



がっしきぎょうしき げんき すがた あ たの
2学期始業式、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。うらも見てね





まいにち

けんこうかんさつ

ねが

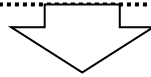
毎日の健康観察をしっかりとお願いします。



なつやす きかん まいあさたいおん はか じぶん たいちよう きにゆう かんり
夏休みの期間も毎朝体温を測り、自分の体調についてカードに記入して管理しましょう。

がいとうしょうじょう 該当症状

- ・たいおん体温がいつもよりたか高い
- ・せき咳がで出ている
- ・けんたいかん倦怠感がある
- ・いたのどの痛みやくしゃみなどのしょうじょうかぜ症状がある
- ・あじ味やにおいのいじょう異常がある
- ・つよ強いだるさがある
- ・いきぐる息苦しさがある



びょういん病院にかかったり、PCR検査けんさうを受けることになったりする場合は、休み中ですががっこう学校へれんらく連絡をねがお願いします。

学校 TEL56-1047

学校携帯 080-1566-3180

なかなか、しんがた新型コロナウイルス感染症がしゅうそく終息しません。学校と同じように家でも意識をして

せいいかつ生活しましょう。一人一人の行動が周りの人の命いのちを守ることにつながるのです

☆てあら手洗いをこまめにおこなう

☆みつ3密をさける

☆がいしゅつじ外出時はマスクのちやくよう着用



8月24日(月)は健康観察チェックシートと歯みがきカレンダーを忘れずに提出してください。