

ほけんだよ

夏休み号



梅雨があけ、きびしい夏のあつさがやってきます。これから待ちに待った夏休みに入ります。そこで、大切なのは「すいみん・えいよう・水分ほきょう」です。

これらが不足すると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかりごはんを食べて、こまめに水分ほきょう、そして、早ね早おきでたっぷりすいみん！これで、病気に負けない体力がつきます。

今年は、24日間という短い夏休みなので、これまでのように学校生活のリズムを続けることで、2学期も元気よくスタートできます。「早ね・早おき・朝ごはん健康チェックカード」もわすれずに毎日記入してください。

**夏休みもゆだんしないで
新型コロナの予防**

一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

人がたくさんいる **ぎゅうぎゅう**
しめきったばしょへや **むんむん**
人とのきより **がやがや**

手洗い マスク かんき 人とのきより 蜜(みつ)になるところでは、かならず**マスク**をつける

これをしてはいけない

★マスクは、人ごみの中や相手の口からでる飛沫(ひまつ)をすいこむのをふせぎます。しかし、正しくつけていないと、病気の予防として、役にたちません。

ポイ捨ては絶対ダメ！

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



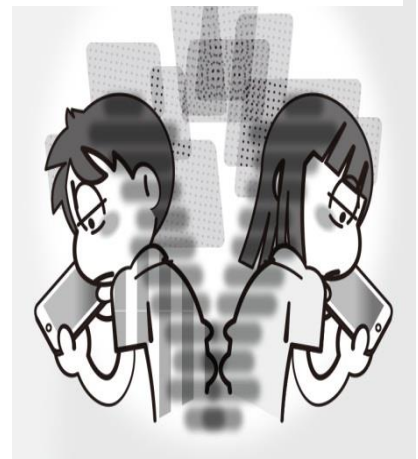
シャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

～ゲームやSNS・動画などのアンケートの結果から～ じかんをきめる きめたらまもる

じかんを決めてゲームをしたり、どうが動画を見たりするというおうちのひとの約束がある人でも、夏休みはついついきもち気持ちがゆるみ、約束を守れず、何時間も続けてしまうことがあるかもしれません。ゲームやスマホ・タブレットなどを楽しむことは悪いことではありません。

問題なのは、やりすぎです。やりすぎてしまうくらいゲームや動画は楽しく作られています。朝起きられないとか目や肩や腰が痛いなど体に悪い症状がでていたら、やりすぎ危険の赤信号です。

おうちのひととしっかり話し合い、時間を決めて楽しみましょう。



保護者様へ



2学期にむけてお願いいたします。～マスクの準備について～

連日、新型コロナウイルス感染症の陽性者が増加しているという全国ニュースが入ってきます。佐賀県の状況も例外ではありません。1学期、5月の学校再開から7月末までの間、仁比山小の子どもたちが元気に登校できたことは、ご家庭での健康観察や健康管理等のご協力のおかげだと深く感謝しています。ありがとうございました。2学期も12月まで油断せず感染症対策を続けていきます。

お願い

校内ではマスク着用となっています。マスクを忘れてきた子どもには、学校の備蓄マスクを渡しています。しかし、これまでクラス配布など校内感染症の整備等で使用し、備蓄も十分ではありません。

そこで、ご家庭でもこの休みに2学期に向けてのお子様のマスクの準備をお願いいたします。布マスクでももちろん構いません。よろしくお願いいたします。

夏休み中も健康チェック表をお願いいたします。

2学期始業日に集めますので、毎日の記入について、お子様にお声かけをよろしくお願いいたします。