

ほけんだより



令和3年7月15日

鳥取市立明德小学校

保健室

いよいよ夏休みが始まります。今年も新型コロナウイルス感染症のため、いろいろな活動が制限された夏休みとなります。新型コロナウイルス感染症に感染しないように、また、充実した夏休みとなるように、次のことに気をつけて過ごしてほしいと思います。夏休み明けにみなさんが元気に登校してくれることを願っています。

1、朝の時間を大切にすること



早起きをして、日の光を浴びると生活リズムを整えることができます。毎日行う運動を決めてしたり(例えば、午前中なわとびを20回するぞ!)、ラジオ体操をしたりして、その後は、朝ごはんをしっかり食べましょう。

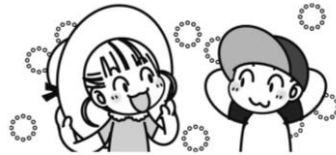
2、テレビやゲームのルールを決めて守ること

(ノーメディアにも挑戦)



家庭学習の時間や睡眠時間の確保などには、ノーメディアがとても良いです。家族で話し合っ、ルールを決めましょう。テレビやゲームをしない代わりに家のお手伝いもできると、お家の人にもよるこばれそうですね☆

3、熱中症に気を付けること



暑いところに長い時間いると、フラフラしたり頭が痛くなったりします。これは熱中症のサインです。外に出る時はぼうしをかぶったり、水筒(お茶)を持って行ったりするようにしましょう。

4、感染症の感染予防をすること



外から帰った時やごはんを食べる前に「手洗い」をしたり、外出する時は「マスク」をつけたりして、感染予防につとめましょう。

5、むし歯の治療をしよう!

奥歯をかみしめて全身の力を出してがんばるためにも、そして、歯痛で困らないためにも、まずは、この長い休みに必ずむし歯の治療をしましょう。むし歯は、むし歯菌の感染症です。体力や抵抗力にも影響します。大事な時に、体調を崩さないためにも、口の中を清潔にしよう。

保護者の皆様

今年も、例年と比べ、家で過ごす時間が多い夏休みになるとと思います。生活リズムが乱れないよう、いつもと同じ時刻に起きることを心がけていただけたらと思います。

また、今年も、例年よりも暑い日になるとの予報もあります。夏休み明けは、残暑が厳しい中のスタートとなりそうです。熱中症に気をつけながら、暑さにも少しずつ慣れるように過ごしてもらえたらありがたいです。充実した夏休みになることを願っています。