

7月のほけんだより

1学期も終わり、いよいよ楽しみにしている夏休みになりますね。
新型コロナウイルス感染症が鳥取県でも急激に増加してきています。夏休み中も引き続きコロナ対策をしながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

体調を崩さないようにするためには、早寝早起き、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活リズムが大切です。



夏休みの間に治療をしましょう



1学期の健康診断の結果を渡しています。歯科や視力などすでに受診して治療が終わった人もありますが、まだの人は夏休みの間に受診しましょう。

夏休みの約束

あいうえお

あ さごはんを毎日食べよう



い つもと同じ時間に起きてね



う ندوقするときは水分補給を忘れずに



え いろいろバランスはOK?



お ふろに入って疲れをとろう



アウトメディアにチャレンジしよう！！ メディアを置いて何しようかな

夏休みにはたくさんの自由な時間がありますね。その時間がスマホやタブレット、ゲームなどを使うだけで過ぎていくのは、もったいない！いつもはあまりしないことにチャレンジするのもいいかもしれません。もっと好きなことが見つかるかも…。

お手伝い

長い夏休みがあるのは子どもだけ。おうちの人は毎日ずっといそがしそう。うちの中の仕事なら手伝えることもありますね。せんたくものを取りこんだり、たたんだり。おうちの人と一緒に料理をするのもいいですね！お手伝いも料理も誰かのためにすることって、意外に気持ちいいんです♡



おしゃべり

ゲームやテレビの時間を少しあとして、家族と話す時間を増やしてみるのもおすすめ！なんでもない話をしているだけでも「こんなこと考えてたんだ」と気づいたり、自分のことを話しているうちに発見があったり。なにより話すとスッキリするし、笑うと幸せホルモンがたくさん出るそうです♪



8月は親子のふれ愛デーのカードはありませんが、夏休みだからこそできるふれあいがありそうですね。「我が家のメディアルール」を再確認し、ルールを守って使うようにしましょう。

夏休み中の検温について

新型コロナウイルス感染症の陽性者が県内でも毎日報告されています。夏休み中も、手洗い、マスク、手指消毒などの基本的な予防を続けましょう。検温は、ラジオ体操カードの裏面に体温表を貼り、そこに記入をしていただきますようお願いいたします。始業式の日、計画帳に体温を記入してきてください。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きんぐれん せいけつ
規則正しい生活で
たいちやうかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう かいすう
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちやう ちやう
体調が悪いときはむりに
うんどう
運動しない

- ☆一度に大量に飲まず、コップ1ば
いくらいの量をこまめに飲むよ
うにする。
- ☆運動するときは、運動の前、途中、
後にも水分をとる。
- ☆日常の水分補給には水や麦茶な
どでよいが、大量に汗をかいたと
きには、失われた塩分も補給でき
るスポーツドリンク（少し水でう
すめたもの）などがよい。



たのしい夏やすみを！

1学期、大きなケガや病気もなく元気に
過ごすことができました！

夏休みの間も元気に過ごしてくださいね。
2学期に、元気なみなさんと会えるのを
楽しみにしています。

治療・通院は



夏休みの間に！

健康診断が終了し、受診の必要な
場合にはお知らせを出しています。
夏休みは治療のチャンス！
ふだんはなかなか行けないという人
も長期休業の間に受診しましょう。