



令和4年 なつやすみ号  
一丘小学校 ほけんしつ

1学期が終了し、いよいよ夏休みのスタートですね☆

しかし、また コロナウイルスの感染者も増えてきています…。

そして、熱中症にも十分に注意が必要です…。



夏休みを毎日元気に過ごすためには、やっぱり“規則正しい生活”がとても大切になってきます。8月5日（金）は登校日です。元気いっぱい登校してくださいね！



### 夏休み中の 感染症予防と熱中症予防について

#### < 感染症予防 >

コロナウイルス感染症がまた、すごい勢いで流行しています。もう1度、自分の感染症対策を見直してみましょう。

#### ポイント

- ① 毎日健康チェックをして、体温を測る習慣をつけておこう！
- ② 人と話すときは、マスクをつけよう！
- ③ 手洗い・うがい・消毒をいつも心がけよう！



どちらも忘れないで…  
両方 だいじ

ひとりひとりが気を付けていこうね！！

#### < 熱中症予防 >

毎日とても暑い日が続きます。夏休み、遊びに行き、熱中症に…

なんてことにならないように、自分でしっかりと予防をしましょうね！！

#### ポイント

- ① 外へ出かけるときは、必ずぼうしをかぶろう！
- ② 水とうを持って出かけて、こまめに水分ほきゅうしよう！
- ③ 運動するときは、マスクをはずそう！
- ④ 日かげや涼しい場所で、休けいしよう！
- ⑤ 外遊びは、できるだけ午前中にしよう！



### 生活リズムを整えよう！！

夏休みは長いようで、だらだら過ごしていると、あっという間。生活リズムをくずさず、毎日元気に過ごしましょう！基本は、早寝・早起き・朝ごはんです！

早ね・早起きを心がけよう！  
お休みの日も習慣をつけておきましょう。  
睡眠時間は8時間を目安に！



朝ごはんを必ず食べよう！  
1日を元気に過ごすには、  
朝ごはんはとっても大切！

夏は暑いからシャワーだけ。という人も  
多いかもしれませんが、湯船にゆっくりつ  
かると、疲れを取ることができますよ。

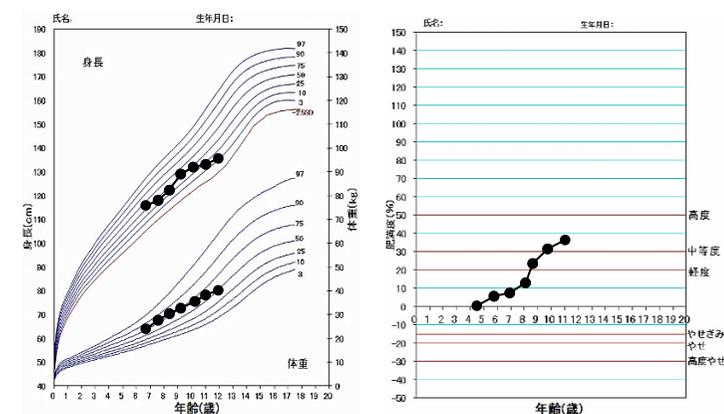


### 保護者のみなさまへ

### 成長曲線について…

#### 成長曲線とは？

身長・体重の測定値を基に、  
成長の経過がグラフで  
表されたものです。



作成したグラフに所見の見られたお子さまを対象に、先日の懇談会で保護者のかたに封筒をお渡ししています。対象外のお子さまについても、成長について気になるかたや、計測の結果やグラフが必要なかたは、保健室まで気軽にお問い合わせください。随時お知らせを発行いたします。