

ほけんだより

令和3年 なつやすみ号
一丘小学校 ほけんしつ

いよいよ、みんながまちにまった夏休みが始まります☆
けがやびょうき、事故などには十分に気をつけて、いっぱい楽しんでくださいね♪
8月6日(金)は登校日です。元気いっぱいのおみんなに会えることを楽しみにしています。

なつやすみも健康に過ごそう！

規則正しい生活 早ね・早起き・あさごはん



夏休み、ついついおそくまで起きて、夜ふかししたくなってしまいますが、学校生活のリズムをくずしてしまわないようにしましょう。早起きをして、朝日を浴びると、からだをしっかりと目覚めさせることができます。そして、あさごはんは1日の元気の源です。夏バテしないからだをつくっていきましょう！

適度^{てきど}にからだをうごかす

できるだけ涼しい時間帯に、運動^{うんどう}をしてからだを動かしましょう。夏の暑さに負けないように、体力^{たいりき}をつけましょう！
運動^{うんどう}をして 適度^{てきど}に疲れることで、ぐっすり眠^{ねむ}ることができます。



バランスのよい^よ食事^{しょくじ}をとる



栄養^{えいよう}バランスのよい食事^{しょくじ}をとることで、病気^{びょうき}にかかりにくくなる、じょうぶなからだをつくることができます。
好き^すきらい^{らい}をせずに、お肉^{にく}やお魚^{さかな}、野菜^{やさい}など、なんでもバランスよく食^たべることが大切^{たいせつ}です。

保護者^{ほごしゃ}のみなさま 成長^{せいちょう}曲線^{きょくせん}について

先日、“成長^{せいちょう}曲線^{きょくせん}の活用^{かつよう}について(お知らせ)”というプリントを配布^{はいふ}させていただきました。成長^{せいちょう}曲線^{きょくせん}のグラフ^{しよけん}に所見^{しよけん}の見^みられたお子^こさまを対^{たい}象^{しょう}に、保護^{ほご}者^{しゃ}のかたへ懇談^{こんだん}会^{かい}の日^ひに封筒^{ふうとう}をお渡^{わた}ししています。お子^こさまの成長^{せいちょう}について気^きになる方^{かた}、計測^{けいそく}の結果^{けつか}やグラフ^{がふ}などが必要な方^{かた}は、保健室^{ほけんしつ}までお気^き軽^{けい}にお問^といあわせください☺

感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく} 忘れ^{わす}れずに！

大阪^{おおさか}も、感染^{かんせん}者^{しゃ}がまた増^ふえてきているのが気^きになりますね…

【夏^{なつ}休み^{やすみ}も毎日^{まいにち}体温^{たいおん}をはかろう！】

学校^{がっこう}のある日^ひと同じ^{おな}ように、毎朝^{まいあさ}体温^{たいおん}をはかり、タブレット^{たぶりょく}で入力^{にゅうりょく}しましょう！

☆自分の体調^{じぶんたいちよう}を知^しっておくことは、とても大切^{たいせつ}なことです。

【出^でかけるときは、マスク^{ますく}をつけよう！】

家族^{かぞく}で出^でかけたり、お友^{とも}達^{だち}と遊^{あそ}ぶとき(※)などは、マスク^{ますく}をつけて、出^でかけるようにしましょう。人^{ひと}とお話^{はなし}をするときは、必ず^{かなら}マスク^{ますく}をつけて話^{はな}しましょう。



※外^{そと}で運動^{うんどう}するときはマスク^{ますく}を外^{はず}しましょう。マスク^{ますく}を外^{はず}しているときは、周^{まわ}り^{ひと}の人^{ひと}とキョリ^{きょり}をとります。

【手洗^{てあら}い・消毒^{しょうどく}をいつも心^{こころ}がけよう！】

食^{しょく}事^じの前^{まえ}、外^{そと}から帰^{かえ}ったあと、トイレ^{トイレ}のあと、せきやくしゃみ、鼻^{はな}をかんだとき、た^たく^たさん^{さん}の^{ひと}が^{さわ}る^{もの}に^ふ触^ふれた^{とき}など、1日^{いちにち}のうちでも手^てを^{あら}う場^ば面^{めん}はた^たく^たさん^{さん}…。い^いつ^つでも、手洗^{てあら}い・消毒^{しょうどく}を心^{こころ}がけま^ましょう！

わたしは、ミニ石^{せつ}けん^{けん}とミニアル^{ある}コール^{こーる}を、い^いつ^つも持^もち歩^{ある}く^{よう}に^{して}いま^すす☺



☆その^た他の^{かんせんしょうたいさく}感染^{かんせん}症^{しょう}対策^{たいさく}もし^しっ^かり^{して}、ひと^{ひと}り^{ひと}りが気^きをつ^つけ^{よう}ね！！

熱中症^{ねつちゅうしょう}対策^{たいさく}も 忘れ^{わす}れずに！

感染^{かんせん}症^{しょう}対策^{たいさく}・熱中症^{ねつちゅうしょう}対策^{たいさく} どちらも、と^とつ^つも大^{だい}切^{せつ}な^{ので}す…

運動^{うんどう}をする^{とき}は、マスク^{ますく}を外^{はず}して、周^{まわ}り^{ひと}の人^{ひと}とキョリ^{きょり}をと^とり^まし^まう！



外^{そと}に出^でる^{とき}の3点^{さんてん}セツ^{せつ}！ 忘^{わす}れ^{ない}よ^うに必^{かなら}ず^も持^もつ^て出^でか^けよう^ね☺

水^{すい}とう



水分^{すいぶん}ほ^ほき^きゆう^{ゆう}は、ち^ちよ^よつ^つと^とず^ずつ^つ・こ^こま^まめ^めに^にす^する^{よう}に^しま^しま^う。水分^{すいぶん}ほ^ほき^きゆう^{ゆう}にはお茶^{おちゃ}・お水^{おみず}が1番^{ばん}！

※た^たく^くさん^{さん}汗^{あせ}をか^かいた^{とき}はス^スポ^ポー^トド^ドリ^リン^クも^もい^いい^です^ね。

ぼうし



直射^{ちよくしや}日光^{にっこう}をさ^さける^ために、ぼうし^{ぼうし}をか^かぶ^るよ^うに^しま^しま^う！
また、日^ひか^かげ^を選^{えら}ん^で遊^{あそ}ぶ^ことも^も大^{だい}切^{せつ}です。



汗^{あせ}ふ^ふき^き タ^タオ^オル



せ^せい^いけ^つを^保つ^ため、汗^{あせ}ふ^ふき^きタ^タオ^オル^を用^{よう}意^いして^おき^まし^まう。
ぬ^ぬれた^タオ^オル^でか^から^だを^ふくと、体^{たい}温^{おん}を^さげ^る効^{こう}果^かも^もあ^あり^ます。
と^とつ^つも^も気^き持^もち^がい^いい^よ。