


# ほけんだより 8月

大阪狭山市立北小学校  
保健室   
2020年8月7日(金)

セミの鳴き声がミンミンとひびき、ついに本格的な暑い夏になりましたね。  
さあ、やっと明日から夏休みです！汗だくになりながら登校して、大変だったけど、みんな本当によくがんばりましたね！ちょっと短い夏休みですが、ゆっくりしてエネルギーを充電してください。ところで、新型コロナウイルス感染症拡大予防のための新しい生活様式には、ちょっと慣れてきましたか？先月の放送朝礼でもお話しましたが、外に出て動いている時に暑くて息苦しかったら、マスクを外していいですよ。そのかわりソーシャルディスタンスをしっかりとって大きな声でしゃべらないようにしましょうね。夏休み中も、まめに手洗いをして感染症や食中毒の予防をして元気にすごしてください！また、始業式に、元気いっぱいみんなと会えることを楽しみにしています！！

## 暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



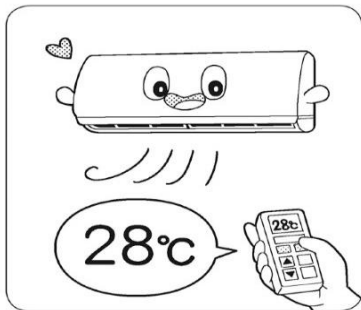
軽い運動をして汗をかこう



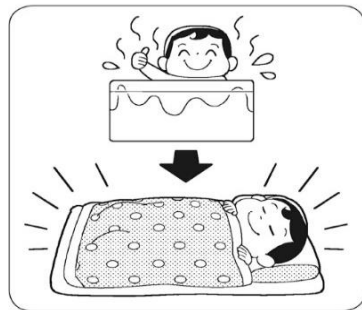
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

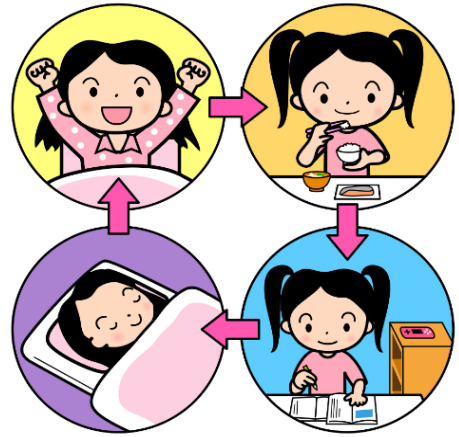
いま せいかつ なつやす す  
**今のままの生活リズムで、夏休みも、過ごそう！**



はやね  
 はやおき  
 あさごはん

きそく ただ  
 規則正しい

せいかつ  
 生活を  
 おく  
 送みましょう！



**スマホ・ゲーム**には**ル****ー****ル**を



1日1時間、夜7時まで



食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する

© 少年写真新聞社 2020

**保護者のみなさまへ**

酷暑の中、ご家庭でも暑さ対策に様々な工夫をして、子どもたちを登校させていただき本当にありがとうございました。おかげさまで、無事に夏休みを迎えることができました。

ところで、健康診断は「歯科・眼科・耳鼻科」の検診が先送りになっております。今年度内に実施する予定ですので、また日程が決まり次第ご連絡致します。もし、夏休み中に何かの症状が気になるようでしたら、検診を待たず、かかりつけ医を受診してください。早期発見、早期治療していただきますよう、よろしくお願いいたします。



