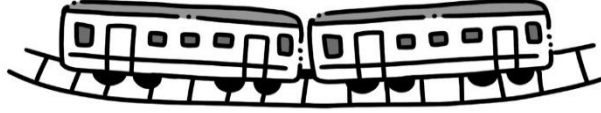




ほけんだより



R3.7.20 福井南特別支援学校 保健室

いよいよ夏休みですね。毎日暑い日が続いていますが、暑い日が続くと、食欲がなくなったり、睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。じっとしていても汗がたくさん出るので、水分補給をしっかりと、生活リズムを整え、楽しい夏休みにしましょう。

けんこうに、げんきにすごす！

たのしいなつやすみ



た

たべたら歯みがき。休み中も続けよう

の

のみものは水やお茶をメインに

し

しらない人には行かない！

い

いつもと同じ時間に寝る・起きる

な

なんどでも熱中症予防のおさらいを

つ

つめたいものとりすぎに注意！

や

やさしい、肉、魚... 食事はバランスよく

す

すずしい時間に体を動かそう

み

みずべで子どもだけで遊ばない

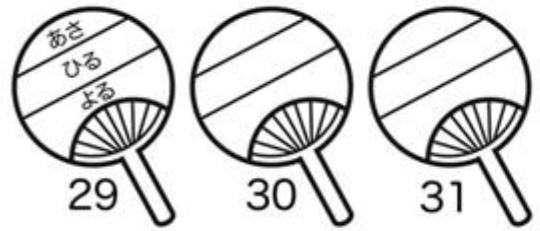
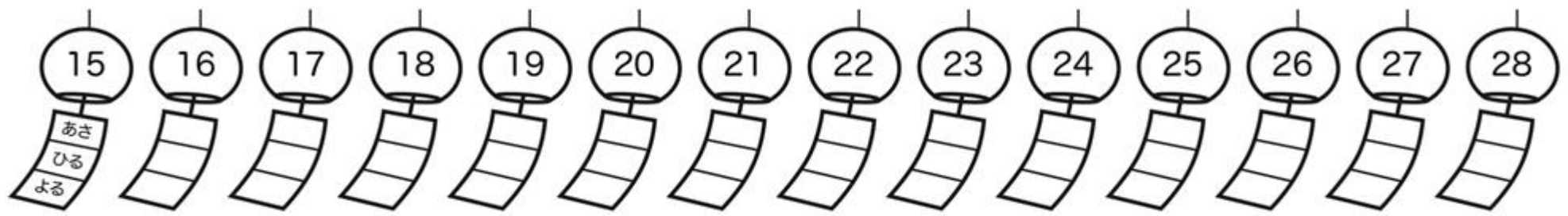
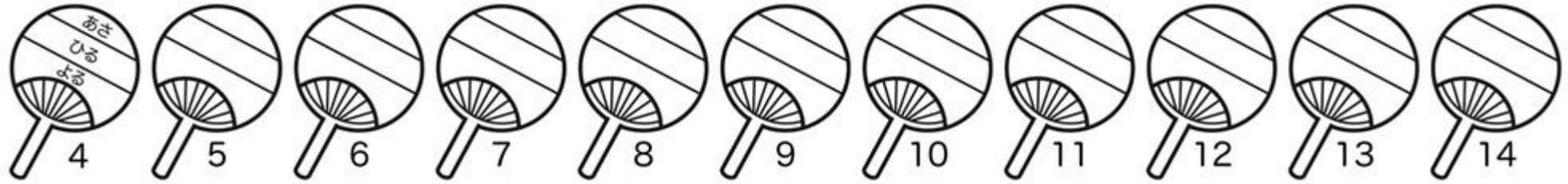
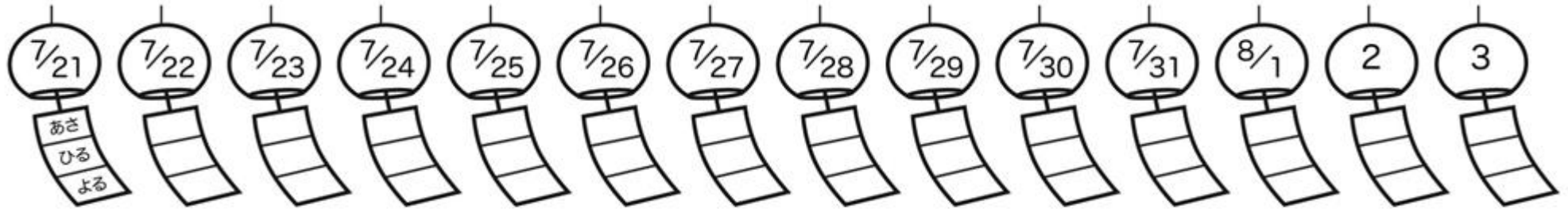
おうちの方へ -夏休み中の過ごし方について-

新型コロナウイルス感染症流行の第4波が続いています。夏休み中も、下記のことについて、御協力をお願い致します。

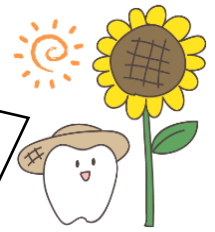
- ①夏休み中も引き続き健康観察を行ってください。
 - ・毎朝の検温等で健康状態を把握し、風邪症状がある場合は自宅で休養をお願いします。
- ②休み中も感染症予防の徹底をお願いします。
 - ・外出先からの帰宅時、食事前などこまめに石けんで手洗いを行ってください。
 - ・できるだけ人ごみを避け、外出時にはマスクを着用してください。(熱中症のリスクもあるので、息苦しさを感じたときは人との距離をとり、マスクを外してください)
 - ・身体全体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけてください。
- ③お子様またはご家族が感染者または濃厚接触者となった場合には、学校へご連絡ください。

裏には夏休み中の歯みがきカレンダーがあります。毎日歯みがきをして、全部に色がぬれるといいですね。

なつやすみ はみがきカレンダー



むし歯を予防するために、夏休みも毎日しっかり歯みがきをしましょう！
 1日3回歯みがきができた人は、この歯みがきカレンダーを保健室前に貼って出します。



部	年	組
なまえ 名前		