

# ほけんだより



わたしの元気のめあては

です!

夏休みになったけど

## コロナ感染症のよぼうはつづけてね!!

お休み中はひとりひとりが、自分にできることを頑張つてつづけましょう。

1, 朝の検温、健康観察を忘れずに毎日します。

学習日にくる人は、カードを学校に持ってきます。

\* 熱があったり、調子の悪いときは家で休んでね。

2, 規則正しい生活をしよう。

\* しっかり動いて、たっぷり食べて、ぐっすりねむりましょう。

くわしくは、ほけんだより右側を見てね。

3, 石けんをつかって、手洗いをていねいにし、消毒をする。

\* 外からかえったとき、せきやくしゃみ・はなをかんだとき、食事の前と後  
トイレの後、みんなで使う物を使った後 など

4, こまめに水分をとるようにする。外に出るときはぼうしをかぶろう。

\* これからぐんぐん気温が高くなってきます。熱中症に気をつけて。

2021、7、19 NO、7

むこ小学校 ほけんしつ

(おうちのひとといっしょによみましょう)

みなさんが楽しみにしていた夏休みが、  
始まります。すてきな夏休みになるように、  
元気にすごすためのめあてをたててみま  
しょう。



### 早く起きる

休み中でも、ねぼうは  
ダメ! 学校に行くと  
きと同じくらいの時刻  
に毎朝起きましょう。



### 毎日、朝ご飯

朝ご飯はお昼ご飯とい  
っしょに…。なんてこ  
とのないように。一日  
のパワーの源です。



### 午前中に勉強

屋間に比べてすずしい  
朝のうちに、勉強をし  
ておきましょう。



### 早くねる

休みだからといって、  
夜ふかしは×。決ま  
った時間に、布団に入る  
ようにしましょう。



### 規則正しい

生活リズムが  
「元気」をつくれます!  
おうちの人といっしょに  
1日のスケジュールを  
考えてみよう!

### 決まった時刻に お昼ご飯

バラバラな時刻ではな  
く、決まった時刻に食  
べましょう。



### しっかりお風呂

あせでべとべとする季  
節です。せいかつなか  
らだを保つために、毎  
日お風呂に入るように。



### 夕ご飯は

### おそすぎず

寝る3時間前には、ばん  
ご飯をすませるようにし  
ましょう。



### 元気に遊ぶ

家でダラダラせず、屋間  
は元気に遊びましょう!  
でも、熱中症には  
気を付けて!

