

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!!

また、少し感染者数が増えてきています。
なつ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。

* 熱があつたり、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。

* 外からかえつたとき、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。

* 気温の高い日がつづいています。熱中症に気をつけて。



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

昼間に比べてすずしい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。せいかつながらだを保つために、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

家でだらだらせず、昼間は元気に遊びましょう! 熱中症には気を付けて!

