

日之影小学校
保健室発
夏休み特別号



8月に入りました！

どんな夏休みを過ごしていますか？

自由な時間がたくさんある夏休み。いろいろなチャレンジができそうですね。夢中になれるのはいいことですが、生活リズムをきちんと守ることも忘れずに、規則正しい生活を送りましょう。

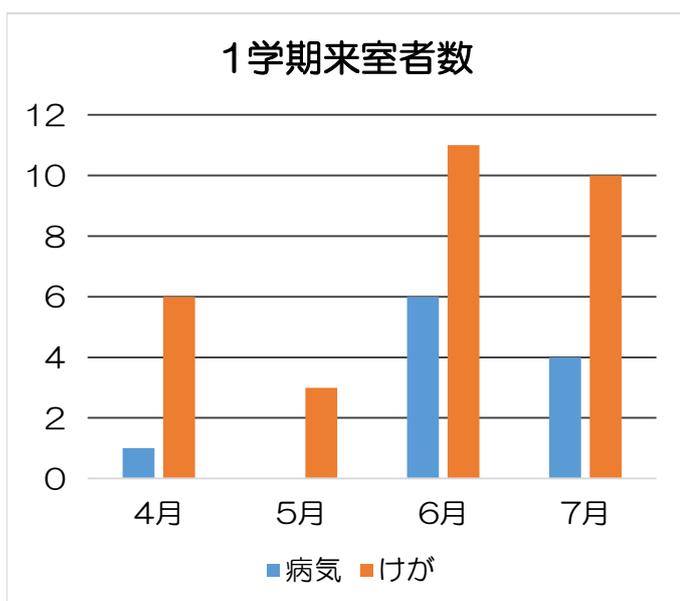
1学期の終業式に、「規則正しい生活について」の話をしました。

- ☆ 早寝早起きをする
- ☆ メディア利用は時間を決める
- ☆ 感染症対策をする

今年の夏休みは、例年とは異なり、家で過ごす時間が多くなると思います。生活リズムが乱れないように気を付けましょう。



～1学期の保健室来室者数です～

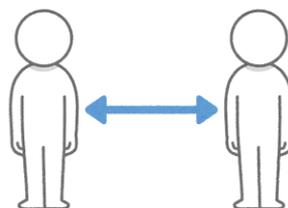


一番多いけがは、「**擦り傷**」「**虫さされ**」でした。
一番多い病気は、「**腹痛**」でした。

夏は「3とる」を心がけよう！

気温が 30 度を超える日が続いています。新型コロナウイルス感染症対策のため、毎日マスクを着用していますが、暑い中マスクを着用していると、熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルスへの対策をしつつ、熱中症にもならないようにするため、この夏は、「**3とる**」を実践しましょう！

①人との距離をとる



人と近づきすぎないよう、十分な距離をとる。(1メートル以上)

②マスクをとる



十分な距離をとったうえで、暑さを感じた時は、適度にマスクをとる。

③水分をとる



こまめに水分をとる。(喉がかわく前にとることが大切です。)

自分たちで工夫しながら、感染症対策を行い、楽しい夏休みを過ごしてほしいです！