

# きらきらスマイル



児童数配付

令和3年7月19日

ぼんだいながみしょうがっこう 保健室  
万代長嶺小学校

～心とからだの健康サポートをめざして～

No.8



## うれしい！たのしい！なつやすみ！！

新型コロナウイルス感染症が心配ですが、うれしいたのしい夏休みがもう少しではじまります。夏のあつさに負けないように、夏休みも健康管理に気をつけて生活してください。  
けがゼロ！病気ゼロ！事けん・事故ゼロ！をめざして元気よくすごしましょう♪♪♪♪

◇せいかつリズム◇	◇せいけつ◇	◇からだ・こころ◇
<p>はや はやお 早ね・早起きをする</p>	<p>た 食べたらずぐはみがきをする</p>	<p>そと うご 外でからだを動かす</p>
<p>あさ た しっかり朝ごはんを食べる</p>	<p>かえ てあら 帰ったら、手洗いをする</p>	<p>そと で 外に出るときはぼうしをかぶる</p>
<p>じかん テレビやゲームは時間をきめる</p>	<p>あせ 汗をかいたらしっかりふく</p>	<p>てっだ お手伝いをする</p>
<p>つめ 冷たいものはとりすぎない</p>	<p>はい よご お お風呂に入って汚れを落とす</p>	<p>ひと 人のいやがることはしない</p>



☆「なつやすみけんこうカレンダー」で夏休みも健康な習慣を！


夏休みの期間、健康な習慣を忘れないために「なつやすみけんこうカレンダー」をくばります。

○はやね ○はみがき これらの生活習慣を夏休みも意識してすごしましょう。



※ ※ ※ なつやす しんがた かんせんしょう よぼう  
 ※ ※ ※ 夏休みも新型コロナウイルス感染症を予防しよう ※ ※ ※

<p>しんたいてききより かくほ  <b>&lt;身体的距離の確保&gt;</b></p>	<p>ちやくよう ねつちゆうしょう ちゆうい  <b>&lt;マスクの着用&gt; ※熱中症にも注意!</b></p>
<p>ひと ひと きより              人と人の距離をあけて、              ふれあわないようにしまし              ょう。</p> 	<p>つばやしぶきを飛ばさないように、              マスクをして過ごしましょう。外で食事              をする時は、つばがとばないように</p>  <p>おおこえ かいわ              大声での会話はやめましょう。スポーツをする時や外での遊              びの時は、息苦しさを熱中症の危険性が高まります。人と              距離をとってマスクをはずしましょう。</p>

<p>てあら  <b>&lt;手洗い&gt;</b></p>	<p>たいおんそくてい  <b>&lt;体温測定&gt;</b></p>
<p>いつでも、どこでも、何度でも、手に              ついたウィルスを洗い流すために、しつ              かりあわ立てて30秒              手洗いしましょう。</p> 	<p>なつやす まいあさ たいおん はか けんこうかんさつひょう けんおん              夏休みも毎朝、体温を測り、健康観察表(検温力              ード)に記入してください。</p>  <p>はつねつ しょうじょう              発熱などのかぜ症状があ              る場合は外出をやめ、自宅で休養してください。</p>

けんこうさんげんそく うんどう しょくじ  
**<健康三原則> ~運動・食事・すいみん~**

せいかつしゅうかん み つ りょく  
 バランスのよい生活習慣を身に付けて、めんえき力をアップしましょう。

てきど うんどう  
**適度な運動**



しょくじ  
**バランスのよい食事**



**たっぷりすいみん**



なつやす あ がつ にち げんき えがお  
 ☆☆☆夏休み明け8月25日には、みんなの元気な笑顔を見せてくださいね☆☆☆