

2021.7.16 児童と保護者の皆様へ まなづる小 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている質体みがやってきます。どんなふうに過ごそ うかな・・・と 考えるだけでもワクワクしてきますね。まだまだ新塑コロナウイルス が数学に 意をつけないといけませんが、楽しい 艶い出をいっぱい作ってくださいね。 2学期にひとまわり大きくなったみなさんに奏えるのを築しみにしています。





- 朝ごはんを毎日食べた
- ↑ 外で体を動かした
- □ 交通ルールを守った
- □ ケガに気をつけて過ごした
- 対き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- □ 夜は早く寝た

✓ チェックの数が…

6~7個:その調子

このまま2学期も健康に過ご せるよう、がんばろう!

3~5個: もう少し

がんばりたいことは何かな? 2学期の目標を決めよう!

0~2個: がんばろう!

できそうなことから少しずつ 始めてみよう!

な んどもこまめに水分補給

つ めたいたべものや のみものにかたよらず

さに負

けず、

元点

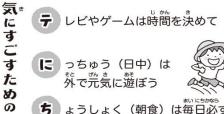
<u>:9</u>

ħ

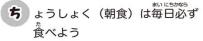
を教む

たえます





に っちゅう (日中) は 外で売気に遊ぼう



ぶねにゆっくりつかって 疲れをとろう

う わぎ 1 枚を持ち歩き。 エアコンの効きすぎに対応しよう

いつも早起きで 今日も元気!



保護者の皆様へ

毎朝の健康観察ありがとうございます。夏休みの 間も引き続き健康観察票への記入をお願いします。 まだまだ新型コロナウイルス感染症予防を心がけ ながらの生活をよろしくお願いいたします。



熱中症に気をつけて



ねっちゅうしょう き熱中症に気をつけよう!!

^{ねっちゅうしょう} 熱中症にならないために・・・







動いみん じゅうぶん 睡眠を十分にとる

3食バランスよく食べる

こまめに水分補給をする





学校生活の中で、体管や 保み時間に外で活動する ときは熱や症の危険もあるので、マスクははずして も大笑笑です。教室へ気 る酷は若けんでの手続い はしっかりしましょう。

^{痩す} 涼しいところでときどき休 憩をする

ぼうしをかぶる

水分補給 のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる 前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。 できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもょり 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

気浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、 のどの渇きに気づきにくい ので、注意が必要です。