



2022.7.20

ひるお しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No.15

しょくいんしつまえ けいじばん たなばた ねが
職員室前の掲示板には、たくさんの七夕のお願い

あつ
ごとが集まりました。みなさん、ありがとうございます。

いちばんおお ねが ごと
一番多かった願い事は、やはり「コロナがなくなります
ように…」といった新型コロナウイルス感染症の収束を願う

ねが ごと なに
もの。「願い事、何にしよう♪あれにしようかな…これに

しようかな…」と、いろいろ願いたいことがあるようですが…悩んだ結果、「でも、やっぱり一番はコレだよ
ね!ほんっとにコロナなくなってほし〜!」と心からの願いを込めて書いてくれていた子もいました。それぞ
れの願いが叶うといいですね!



いよいよ待ちに待った夏休みです!感染症対策と一緒に熱中症対策もしっかり行い、夏休み中も学校
がある日と変わらない生活リズムで元気に過ごしましょう。



なつやす ちゅう

夏休み中のすごしかた



☆ きそく正しい生活をしよう

☆ からだをうごかさう

☆ けがや事故に気をつけよう

☆ 感染症に気をつけよう

☆ 熱中症に気をつけよう

なつやす ちゅう けんこう げっと と く 夏休み中も健康GET! に取り組もう

もう、すっかりみなさんに定着している健康GET! もう慣れてきましたね。夏休みは、それぞれ日にちを
自分で決めて、取り組んで下さい。今回から、ゲーテレの時間もそれぞれ決めてもらいます。ただし、最大2
時間までというのは変わりません。挑戦できる人は『ゲーテレなし』をめざしてみましょう。起きる時間や寝

る時間も自分で決めてもらいますが、すぐに達成できる目標ではなく、「いつもより少し早く寝よう!」「い
つもより早く起きよう!」など、いつもより少し健康を意識した目標を決めて取り組

んでみましょう。「めんどくさいな〜」「またか…」と思っている人はいませんか?

意識と行動の小さな積み重ねが習慣となり、将来の健康につながっていきます。

健康GET!をただなんとなく取り組むか、意識してがんばって取り組んでみる

か…はあなたの気持ち次第です!



3つの『とる』に注目！！

終業式に保健委員さんから夏休みの過ごし方についての話をしてもらいました。

感染症予防と熱中症予防をあわせて取り組み、夏の健康をつかみとってくださいね！

① ○○をとる

ひらがなでは4文字

ヒント のどがかわいていなくても、こまめにとりましょう。

たくさん汗をかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。



② ○○○をとる

ヒント お風呂に入って1日の○○○をとりましょう。

脳を体の○○○をとるために毎日、同じリズムで十分な睡眠をとることも大切です。



③ ○○○をとる

ヒント 熱中症を防ぐために、暑い日に外に出る時は、○○○をとりましょう。

○○○をとった時は、人と十分な距離(2m以上)をとるように気をつけましょう。

①水分(すいぶん)のとり方 ②塩分(えんぶん)のとり方 ③睡眠(すいみん)のとり方

保護者の方へ

夏休み中の健康観察についてお願い

すでに学校だよりでお知らせさせていただいた通り、

- ① 7月 20日(木) 22日(金)の2日間(全員)
- ② 8月 20日(土)~31日(水)の期間(全員)
- ③ ①②以外の学校に登校する日

感染症対策のためにお手数ですがご協力をお願いします。

三重県内でも感染者数が増え始めています。入力が必要が

ない日もお子さんがいつもと違う様子はないかなど、健康状態に

目を配っていただき、皆様、夏休みを健康にお過ごしください。

健康観察の記入をお願いします。

