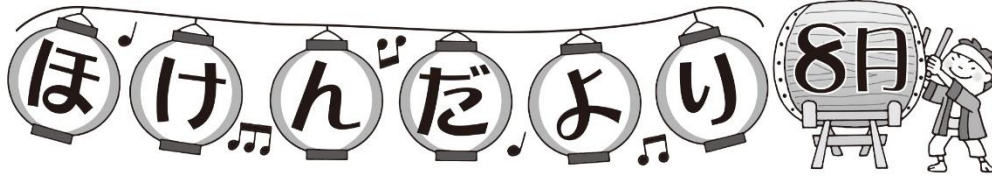


【家庭数配布】

令和2年7月30日
練馬区立練馬小学校
保健室



臨時休校や感染予防などで、今までと違うことが多かった1学期でしたね。新しい生活に慣れていくのが大変だった人もいますでしょう。さあ夏休みが始まります。体も心もリフレッシュしましょう。

しかし、新型コロナウイルスのニュースを毎日のように耳にしますね。心配や不安を感じている人も多いと思います。大切なことは、学校でやってきたことと同じです。家でも外出先でも、感染を予防する行動は変わりません。



3密をさける！ ソーシャルディスタンス！ 人のきょりあいていますか？



夏の外出 こんなことに気をつけよう

虫さされ

- 公園や草むらへ行く時は、虫よけスプレーを使いましょう。
- 蚊にさされたら、かゆい部分を冷やすか、虫さされのくすりを使いましょう。
- かゆいからといって、かきむしると、ばい菌が入り、きずが広がります。



熱中症

- 夏の日差しはとても強いです。出かける時は、ぼうし・飲み物・タオルを忘れずに。
- 長く外にいる時は、なるべく日陰で過ごしましょう。
- 日焼け予防！日焼け止めクリームや長袖の服で皮ふを守ろう。
- 気分が悪くなったら、熱中症のサイン！すぐ大人に伝えましょう。



きまり

- 遊びに出かけることを、おうちの人に言いましたか？
- だれと □どこで □何をするか □帰る時間

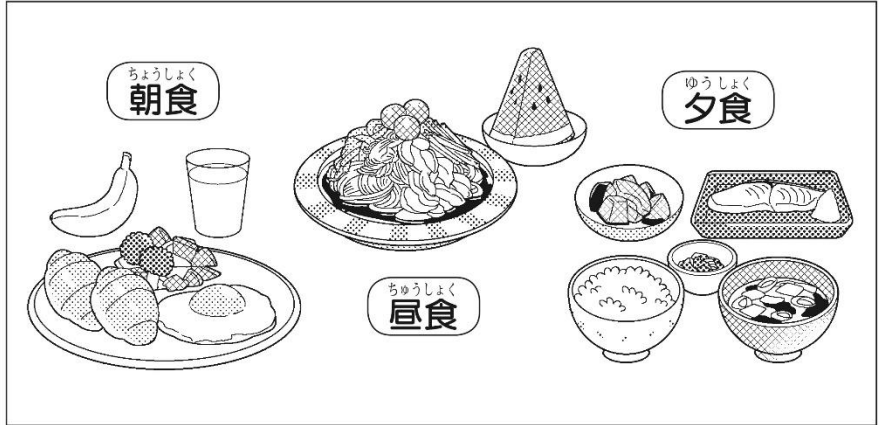


めん
うら面あり

やす あ そな からだ ととの
休み明けに備えて体のリズムを整えよう



ばや お からだ うご あさ ひ あ
 早起きして朝日を浴びよう



あさ ひる ゆう ど しょくじ
 朝・昼・夕の3度、バランスのよい食事をとろう



そと からだ うご
 外で体を動かそう



お風呂で疲れをとろう



夜ふかししないで眠ろう

© 少年写真新聞社 2020

たの なつやす
楽しい夏休みを。
 しんがっき げんき あ
新学期 元気に会いましょう！！



学校ホームページ
 QRコード



【夏休み後の健康診断予定】

- 8月26日(水) 身体計測
- 9月 1日(火) 内科健診(2・6年生)
- 9月 4日(金) 内科健診(3・4年生)
- 9月11日(金) 内科健診(1・5年生)

