



えくぼ

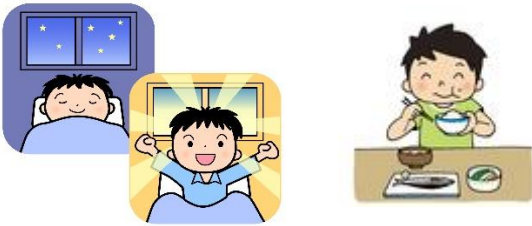
令和 3年 7月 16日
ほけんだより NO. 4
練馬区立大泉北小学校
養護教諭 佐藤 奈々恵



なつやす ~こんなことに注意!!~ 夏休みのすごしかた

おやこ なが なつやす す かた はな あ
親子でいっしょによんで、長い夏休みの過ごし方について話し合しましょう。

はやね・はやおき・あさごはん



だらけることなく、学校がある日と同じ時間に
ねて、おきて、しっかりごはんを^た食べよう。

けんおん 検温 ・ てあら 手洗い ・ マスク



なつやす ちゅう けんおん きろく がいしゅつじ
夏休み 中も検温と記録をしよう。外出時は
あつ 暑いけどマスクをわすれずにね! 手洗いもこ
まめにしよう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



こまめに^{すいぶん}水分をとる、ぼうしをかぶる、ひ
日かげ
で^{やす}休むことをわすれないようにね。

ちりょう 治療にいこう



けんしん し ひと はや ちりょう はや
検診でお知らせがあった人は、早めに治療を。早
めにいけば^{みじか きかん ちりょう}短い期間で治療がおわるよ!

いかのおすし

いか...ついて「いか」ない
の...^{くるま}車に「の」らない
お...「お」おごえをだす
す...「す」くに、にげる
し...おとなに「し」らせる



しらないひとには、ぜったいについていかないこ
と。^{じぶん いのち}自分の命をまもる^{こうどう}行動をしよう。

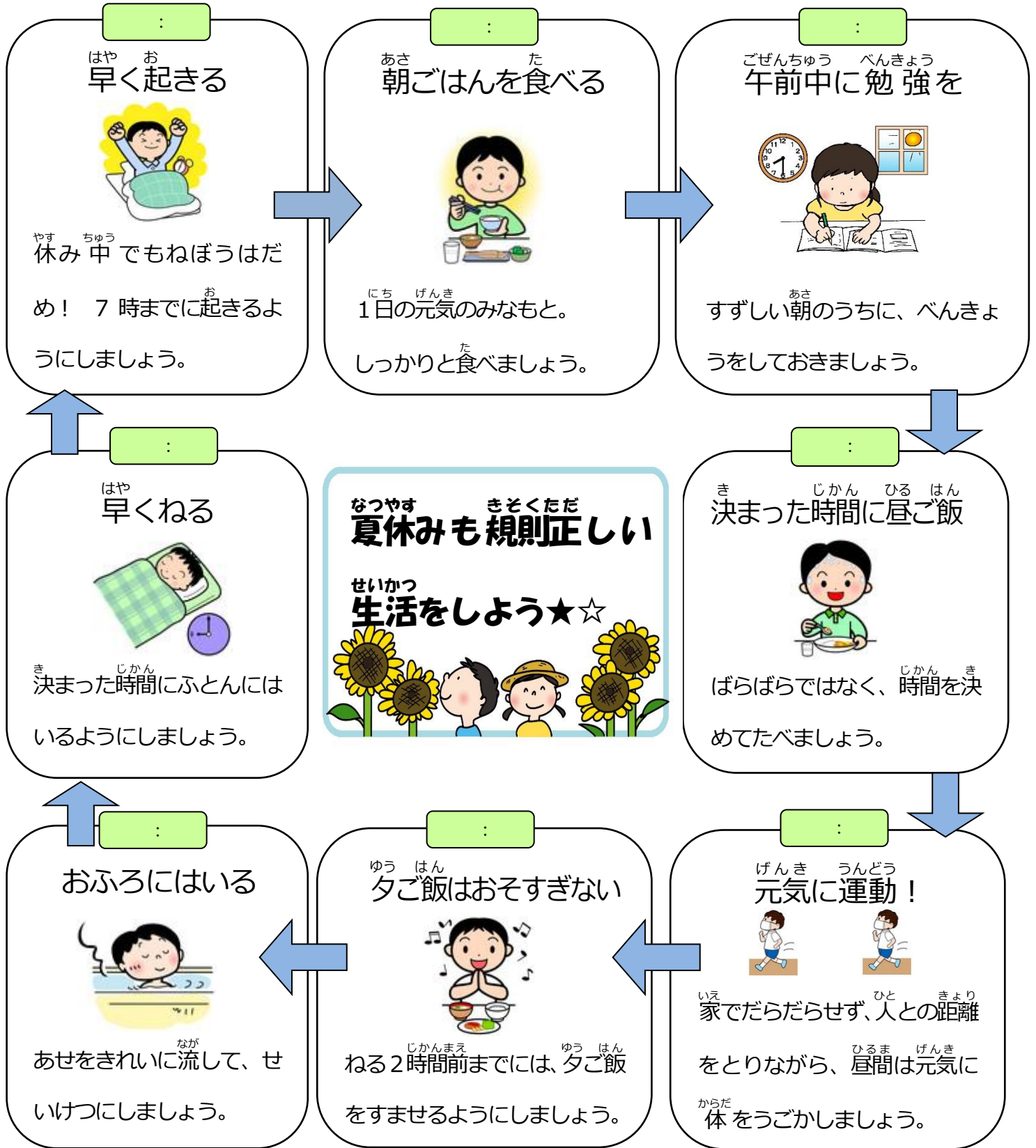
メディアの^{つか}使い方に^{かた}気を^きつけて



ゲームやスマホ、タブレットを^{つか}使いすぎないよ
うに^{じかん}時間を決めて使おう。

せいかつ 生活リズムを整えて充実した夏休みを♪

なつやす 夏休みも、せいかつ 生活パターンの時間じかんをあるていど決めて、きそくただ 規則正しいせいかつ 生活リズムでげんき 元気にすごしましょう！



～夏休み中は、健康観察チェックカードにご記入をお願いします～

夏休み前に健康観察チェックカードを配布しますので、毎日検温と記入をお願いします。また、夏休み明けには学校へご提出ください。東京都は、8月22日まで緊急事態宣言が出ています。夏休み中も各ご家庭で、正しい情報を得ながら感染防止と健康管理をお願いいたします。