



1学期はコロナ感染症に注意しながら元気に生活できました。

6月下旬から気温が非常に高い日が続いて、すぐに梅雨が明けてしまいました。7月に入り気温は平年並みになりましたがいよいよ夏本番です。暑さに負けず過ごしましょう。

どんな休みを過ごしますか？目標をもって長い夏休みを充実させてください。

【お家の方へ】

毎日健康観察をお世話になっています。健康に注意し元気に1学期を過ごせました。ありがとうございます。

夏休みも引き続き検温にご協力ください。また、休み中はどうしても生活リズムが乱れがちになります。

早寝・早起・朝ご飯を心がけ生活できるよう声かけをお願いいたします。



<夏休みの安全について>

* 交通事故に気をつける。

・交通ルールを守る。

・自転車に乗るときはヘルメット、タスキを忘れずに着用する。

* 水の事故に気をつける。

・川遊び、海遊びをするときは、天候に注意し危険な場所には行かない。

・大人の人と一緒にいく。

・睡眠不足や体がだるい時などは、水に入らない。

* ケガに注意する。

・暑い時は注意力、集中力が低下するので特に気を付ける。

* おうちの人に黙って出かける。

・いつ、どこで、誰と、何時に帰るかを、家の人に伝えてから出かける。

・知らない人にはついて行かない。防犯ブザーを身に着ける。



【夏休みの暮らし】

コロナ感染症の広がりが心配されています。石鹸での手洗い、マスクの着用を心がけましょう。

・睡眠について 寝る、起きる時刻を決めておく。(学校に登校するのと同じ時刻にする。)

(低学年9:00 中学年9:30 高学年10:00までには寝る。)

・食事について 三食をきちんと食べる。朝食を抜かない。冷たいものを食べすぎない。

・運動について 体を動かす時間をつくる。。お手伝いは積極的にする。ゲームをしすぎない。

動画を見すぎない。携帯電話の使用はおうちの方とよく相談し使用する。

・清潔について 食事の後は歯磨きをする。入浴をして体の清潔を保つ。部屋の換気をする。

・熱中症について こまめに水分を補給する。息苦しいときはマスクを外し、人との距離を保つ。



けがや病気に注意し元気な夏休みを過ごしましょう！！