



1学期は健康に注意しながら元気に生活できました。

6月下旬から気温が高く湿度が高い日が続きました。

いよいよ夏休み、夏本番です。暑さに負けず過ごしましょう。

あなたは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】

毎朝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。

6・7月とインフルエンザ・コロナ感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症などいろいろな感染症が市内でも報告されています。夏休みも感染症に十分注意してください。休み中は生活が乱れがちになります。

早寝・早起き・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。

・大人の人と一緒に行く。

・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ない。

・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】

色々な感染症の広がりが心配されています。石鹸での手洗い、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。

・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 水分補給し帽子をかぶる。熱中症警戒アラートが発令されている時は外出をひかえる。



けがや病気に注意し元気な夏休みを過ごしましょう！！