

# ふたば

なつやす ごと  
夏休み号

ながたしょうがっこう  
長田小学校

ほけんだより No. 5

R4. 7月 発行



いよいよ待ちに待った夏休みです。健康に気を付けて元気にすごしましょう！  
夏休み明けに、元気なみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

## なつやす かの ～夏休みの過ごし方～

### その1 きそく せいかつ きそく正しい生活をしましょう！

自由な時間が続く夏休み。夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまい、生活リズムが崩れがちになります。よりよく成長するためには、きそく正しい生活を意識しましょう！

- 決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きましょう。9～11時間は眠るとよいです。

カーテンを明けて光をあびると、すっきり目がさめます。

- 朝食を毎日しっかりととりましょう。

- 適度に体を動かしましょう。

熱中症に気を付けながら、なるべく涼しい時間帯に体を動かしましょう。

- バランスのとれた食事をとりましょう。

特におかしやジュースのとりすぎに気を付けましょう。

- 食べた後は、必ず歯をみがきましょう。

★毎日3回歯をみがいて、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう！

- テレビやゲームは、お家の人と時間を決めましょう。



### その2 びょうき よぼう ちりょう 病気の予防・治療をしましょう！

夏休み中も、新型コロナウイルス感染症やプール熱等の「感染症」への注意が必要です。

また、運動不足や暴飲暴食（特におやつ、ジュースのとりすぎ）

による「肥満」や「むし歯」にも気を付けましょう。

- こまめに手洗い・うがいをしましょう。

特に帰宅したとき、トイレから出たとき、食事の前には忘れずに洗いましょう。

また、こまめなアルコール消毒も意識して行いましょう。

- 検温・健康観察をしましょう。毎日家族で健康観察をして、

体調の異変にすぐに気付けるようにしましょう。

★8月25日（木）から「検温カード」の記入を再開し、新学期に提出しましょう。

- おやつは、食べる時間と量、内容を考えて食べましょう。

- 病気の治療をしましょう。1学期の定期健康診断で異常のあった人は、

早めに治療を済ませましょう。



### その3 事故に気を付けましょう！

交通事故や熱中症、水の事故など、夏休みにはたくさんの事故の危険が高まります。

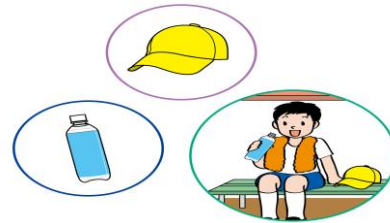
・熱中症予防を心がけましょう。

★外での活動時には、帽子をかぶる。

★のどが乾く前に、こまめに水分・塩分をとる。

★運動時は、こまめに休憩をとる。

★風通しのよい服装をする。



・けがの予防を心がけましょう。危険な遊びは絶対にやらないようにしましょう。

・交通事故に気を付けましょう。自転車の乗り方に注意しましょう。

・プールに入るときは、きまりを守り、具合が悪いときには泳がないようにしましょう。

・川には一人では行かないようにしましょう。（大雨の後の川は特に危険です。）

・雷や竜巻から身を守りましょう。じょうぶな建物のなか避難しましょう。

・出かけるときは、必ず家の人に行き先を言いましょう。

★だれと・どこへ・何をしに・どうやって・何時ごろ帰る など

・知らない人に声をかけられても近づかず、その場から逃げるようにしましょう。

### ～2学期身体計測(身長・体重)のお知らせ～

○日程

きじつ 期日	ぎょうかん 業間	ひるやす 昼休み
9月2日(金)	1-1	1-2、2-1
5日(月)	2-2	2-3、3-1
6日(火)	3-2	4-1、4-2
7日(水)	5-1	
8日(木)	5-2	6-1、6-2



○服装は半袖・半ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。

○髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

### 保護者の皆様へ

#### ○健康診断の結果について

- ・健康診断で異常があったお子様には、各検診実施後に受診勧告書を配布しております。
- ・医療機関を受診しましたら、医師に受診結果を記入していただき、お手数でも担任へ御提出ください。まだ受診がお済みでないお子様は、夏休み中の受診をおすすめいたします。

#### ○新型コロナウイルス感染症について

- ・全国的に感染者が急増しています。学校では、各学級で夏休み中の感染症予防指導を行っておりますが、御家庭でも引き続き、検温や健康観察の継続、手洗いうがい、マスクの着用、3密を避けた行動をとる等、お子様への感染症予防指導をお願いいたします。
- ・お子様及び御家族が感染者や濃厚接触者と特定された、またはPCR検査等を受けた場合は、学校(月～金 82-1750)まで御連絡をお願いいたします。土、日、学校閉庁日(8/12～16)は、一斉メール配信システム「保護者連絡機能」を御活用ください。