



今年は梅雨明けが遅く、いつまでもじめじめした日が続いていましたが、いよいよ夏休みです。本格的な夏がやってきます。今年は休みが短いので、早めに計画を立てやりたいことをたくさんやってください。そのためにも健康管理をしっかり行ってくださいね。「早ね・早起き、3度の食事」が基本ですよ！

続けて実行 — 感染予防対策!!

みなさんも毎日ニュース等で見ていると思いますが、新型コロナウイルス感染者数が6月末ころからかなり増えてきています。私たちは感染予防対策をしっかり行ってきましたが、これからも油断することなく続けていきましょう。

==*==*== 夏休み中でも守ろうね ==*==*==

外から帰ったら
手洗いをする。



ソーシャルディスタンスを守る。



Google フォームでの
健康観察を毎日行う。
(毎日の記録を残す
ことが大切です!)



外食や外出は家の人とよく相談
して行う。



夏休み中に、もし体調が悪くなり病院
を受診することがあったら、学校に連絡
をしてくださいね。

良い夏休
みを過ご
してね!



夏の○○不足に気を付けて!

- のどが渇くまで水分をとらない。
- 水筒などを持ち歩いていない。

『水分』が足りない

子どものからだの約70%は水分。汗や尿でどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしましょう。



- 冷たいものばかり飲んでいる。
- あっさりしたものしか食べない。

『栄養』が足りない

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけでは必要な栄養が足りていないかもしれません。そうめんや野菜や肉類をトッピングしたり、温かいものを飲むなど工夫しましょう。



- 夜更かししている。
- 寝る前にスマホやテレビを見る。

『睡眠』が足りない

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝、起きるのがつらくなってしまいます。朝起きるのが遅いと夜更かしをしてしまい悪循環!!夏休みも学校に行く日と同じ時間に起きましょう。



8月7日は
鼻の日



〜〜鼻血の止め方〜〜

鼻血が出た時は、あわてずにイスに座り、親指と人さし指で小鼻を強くつまみます。5〜10分くらいそのまま血が止まるのを待ちます。出血量が多い、なかなか止まらないなどの時は医療機関(耳鼻科)へ行きましょう。