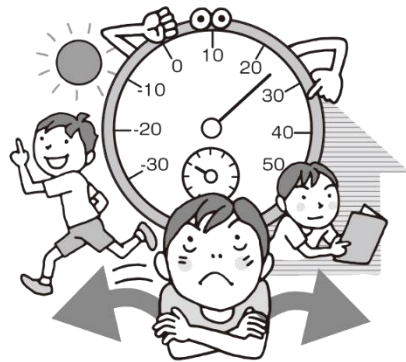


ほけんだより



久々の登校にも慣れてきたでしょうか？

元気に学校生活を送っている人たちの中にも、休み中にくずれてしまった生活リズムを取り戻せていない人が、チラホラいるようです。

特に睡眠は、病気から体を守る「免疫力」を高めるために、とても大切です。

寝不足は、気持ちが悪くなる・頭が痛くなる・ボーっとする・病気になりやすい…など、体に良くないことが起こりやすくなります。

これからの季節、気温も高くなり、熱中症の恐れも出てきます。

ぜひ規則正しい生活を送ってください。

びょうき よぼう きつ 病気の予防に気を付けましょう！



手で口、鼻、目を
さわる



何もしないでそのまま
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手で
押さえる



マスクをつける
(口・鼻を覆う)



ティッシュやハンカチで
口・鼻を覆う



腕の内側で
口・鼻を覆う

ねつちゅうしょう 熱中症に注意！

うんどう 運動するときのやくそく



たいいくかん 体育館はドアや窓を
あ 開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的に
とる (のどが渇く前に)



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む

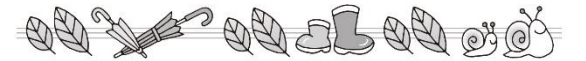


しつかり睡眠・朝食
すいみん ちょうしよく
しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく

学校の休業で、健康診断も延期になっていましたが、いくつかの検診の日程が決まってきました。各検診の日程が決まり次第、また学年だよりや保健だよりなどでお知らせをします。

※今後の新型コロナウイルスの感染の状況で、日程の変更があるかもしれません。よろしくお願いします。

【二測定・視力検査 予定】



7/3 (金)	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)
6年	5年	3年	4年 (6年)	5年	1年

【内科検診予定】

7/16(木) … 3.4.5年生



※9/10(木) … 1.2.6年生 (夏休みがありますので、9月に実施になります)

【眼科検診】

7/14(火) … 1,4年生、抽出者(2.3.5.6年生)

●歯科検診・聴力検査・検尿・耳鼻科検診は、二学期に行う予定です。

かんせんストップ!『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」

ひと 人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

ひと 人と近づいて話をする



学校生活も、色々決まりがあり、今までと違った過ごし方になりますが、感染の予防をして、健康で安心してみんなと過ごせるようにしましょうね！