

ほけんだより なつやす ころ 夏休み号

# すこやか



令和2年7月31日発行 はっこう  
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ  
尾張旭市立旭小学校 保健室

なかなか梅雨は明けませんが、いよいよ夏休みが始まります。今年はいつもより短い夏休みになりますが、いろいろな予定を立てたりして楽しみにしている人も多いかと思ひます。楽しさの中にも、規則正しく生活することを忘れず、夏休みも健康にすごしましょう！8月24日にみなさんが元気に登校してきてくれることをまっています。



ほけんもくひょう  
保健目標

なつやす けんこう  
「夏休みを健康にすごそう」



なやんでいるときは周りの人に相談しよう。  
こころ からだ  
心も体もリフレッシュ！



つめたいものはかり食べたり飲んだりせず、  
バランスのよい食事が大事。



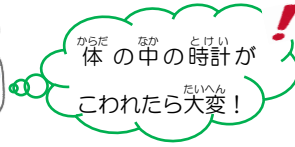
やすみの日でも早ね早おき。  
いつまでもゲームやテレビを見るのはやめようね。



すずしい部屋ですごしてばかりいるのはやめよう。  
むり てきど うんどう  
無理のないよう適度に運動することを心がけて！



みださないように気をつけよう、自分の生活リズム。



**なつやすみ** やくそく まも の約束を守って、げんき 元気にすごしましょう！



ゴロゴロゴロゴロ・・・

# カミナリから身を守るための約束



木の<sup>した</sup>で  
雨宿り<sup>あまやど</sup>は危険<sup>きけん</sup>！

メートル<sup>メートル</sup>以上<sup>いじょう</sup>はなれる！  
4 m 以上はなれる！



かさはさしません！

うつぶせ<sup>うつぶせ</sup>も危険<sup>きけん</sup>！



建物<sup>たてもの</sup>の中<sup>なか</sup>に早く<sup>はや</sup>入ろう<sup>はい</sup>！



にげられないときは・・・

## カミナリしゃがみ！

みみ<sup>みみ</sup>をふさぐ

できるだけ低く<sup>ひくく</sup>しゃがむ

つま先<sup>つまさき</sup>立ち

かかと<sup>かかと</sup>を合わせる



まだまだ<sup>ゆだん</sup>油断<sup>ゆだん</sup>できません



## コロナウイルスの よぼう 予防<sup>よぼう</sup>できていますか？

いちど<sup>いちど</sup>おちつ<sup>おちつ</sup>いたかと思<sup>おも</sup>った新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>  
コロナウイルス。全<sup>ぜん</sup>国<sup>こく</sup>で感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>者<sup>しゃ</sup>の数<sup>かず</sup>  
が<sup>そう</sup>増加<sup>か</sup>しています。

なつやす<sup>なつやす</sup>も<sup>たいおん</sup>体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>の<sup>そくてい</sup>測<sup>そく</sup>定<sup>てい</sup>と  
マスク<sup>わす</sup>を<sup>わす</sup>忘<sup>わす</sup>れ<sup>れ</sup>ず<sup>ず</sup>に！



ひと<sup>ひと</sup>が<sup>おお</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>あつ</sup>集<sup>あつ</sup>ま<sup>まる</sup>る<sup>ばしょ</sup>場<sup>ばしょ</sup>所<sup>しよ</sup>へ  
は<sup>い</sup>行<sup>い</sup>か<sup>ない</sup>ない！



そと<sup>そと</sup>か<sup>かえ</sup>ら<sup>あと</sup>帰<sup>しよくじ</sup>った<sup>まえ</sup>後<sup>まえ</sup>、食<sup>しょくじ</sup>事<sup>まへ</sup>の前<sup>まえ</sup>、  
トイ<sup>あと</sup>レ<sup>て</sup>の<sup>あ</sup>後<sup>ら</sup>の手<sup>ぜっ</sup>洗<sup>たい</sup>いは<sup>ぜっ</sup>絶<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>！



おうちの方へ

愛知県内でも感染者数が増加しています。夏休みで出かけたりする予定もあるとは思いますが、これまでどおりの感染対策に加え、感染のリスクがすぐそこまで来ていることを頭に置いて夏休みをお過ごしください。