

# すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校  
NO.2 R2. 6. 2

3月から続いていた臨時休校が終わり、準備期間、分散登校を経て今日からようやく全校での登校になりました。みんながいろんなことを我慢して、自しゆく生活を送ったおかげです。これから一人ひとりができることをしっかり行い、楽しく安心して学校生活を送れるようにあと少し頑張らしましょう！

## がんば こんなことを頑張ろう！

ウイルスに負けないために、これからも続けてほしいことが3つあります。

### 1 手洗い

教室に入る前、給食の準備をする前、掃除をする前と後、トイレの後、

お家に着いたとき。必ずせっけんで手を洗おう。手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふこう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、マスクやティッシュ・ハンカチ、服のそでなどで口と鼻

をおさえよう！体育や外遊びのとき以外はマスクをつけよう。

### 3 生活リズム

早寝・早起き・朝ご飯！体をしっかり休めて、3色のバランスがとれた

食事をとろう。ウイルスと戦う力がパワーアップ！！



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

暑くなってくると注意が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高いところに長時間いたり、運動をしたりすることで、頭痛やめまい、吐き気などの症状が出ます。

今年は特に、1日の多くの時間をマスクをつけて生活をします。マスクをつけていると、体の中に熱がこもりやすく、また、のどが渇いたことに気がつきにくいいため、いつもよりさらに注意が必要です。



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活で  
たいちようかんり  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
かいすう おお  
回数を多めにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめにきゆうけい  
こまめに休憩を



たいちよう おる  
体調の悪いときはむりに  
うんどう  
運動しない



## よてい 6月の予定

6月22日～26日 げんき みさとこしゅうかん  
元気！みさとっ子週間

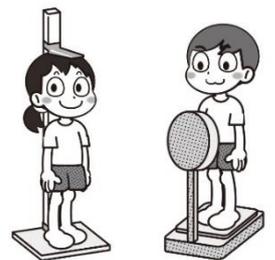
6月23日、24日 しょうけんさ けんさ  
尿検査（おしっこの検査） 予備日：30日、7月7日

6月22日～30日 しんたいそくてい うんどうきけんしん  
身体測定・運動器検診

22日：6年生 23日：5年生 24日：4年生 25日：3年生  
26日：2年生 29日：1年生 30日：たんぽぽ学級・欠席者

しょうげたいそうふく おごせ  
\*上下体操服で行います。

かみ け おす ひく いち  
\*髪の毛を結ぶときは低い位置で！



### 保護者の方へ

- 保健調査票等、ご記入・ご提出ありがとうございました。
- 4月から予定していました健康診断はすべて延期になっています。  
日程が決まりましたら、おたより等でお知らせいたします。
- 今年度のフッ素洗口は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、行わないこととなりました。