



ほけんだより 8月



今年は雨の日が多く、じめじめとした暑さが続きますね。疲れもでてくる頃です。「睡眠・食事・水分」をしっかりとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。コロナ対策も忘れずに！

夏を元気に過ごすポイント4っ！



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

歯みがき中もコロナ対策！

感染症対策のため、給食を食べるときは前を向いて、おしゃべりせずに食べていますね。同じように歯みがきをするときも、飛沫をとばさないように注意しましょう。

- ① □を閉じたままみがく
- ② おしゃべりしない
- ③ 吐き出すときも静かに



できるかな？
家でも練習してみよう！

保護者の皆様へ

- ① 夏休み中も検温をお願いします。
毎日の検温と健康チェックへのご協力、ありがとうございます。夏休み中も健康観察票を配りますので、記録をお願いします。なにか気になる症状がある場合は、柏市新型コロナウイルス感染症相談センター（☎7167-6777）にご相談ください。
- ② 健康診断の結果をご確認ください。
1学期中に、視力・聴力・眼科検診を行いました。異常の疑いがみられた場合のみ、お知らせをお渡ししています。その他の検診は、2学期に行います。

暑さと疲れで体調を崩しやすい時期です。具合の悪い時は、無理せずにご自宅で休養してください。学校でも、熱中症と感染症に十分注意してまいります。今月もよろしくお祈りいたします。