

待ちに待った夏休みがやってきました!!
「あんなこといいな。できたらしいな...」そんなことを、ぜひ笑顔をさせる夏休みにしてほしいと思います。様々なことに挑戦し、楽しむためには、健康が第一です! 健康管理をより徹底して過ごしましょう!

規則正しい生活が続けるべし!

生活リズムは一度くずれると、なかなか元にはもどけません! 夏休み中も、学校がある日と同じ生活リズムで過ごすことをおすすめします!

早寝早起き

牛時に寝る時間に注意!
朝方は走りながら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしよう!

朝ごはん

「腹」にエネルギーチャージ!
また、夏休み中にも、朝ごはんはとっても大切!!

テレビゲームなど

意識して体を動かすこと!
プールの日はぜひ学校へ!!
体を動かすと、夏はぐっすりねむれ、早寝にも効果あり!

運動!

おうちのルールを決めること。
「年齢制限」にも注意して。

コロナ対策!!! 気を抜かず!!

最近まで落ち着いていた新型コロナウイルスですが、急激に増えている現状です。感染力の強いと言われる「BA-5」株も増えてきているようです。夏休み中も、今まで通りの感染対策をしっかりと行いましょう!!

手洗いやアルコール消毒
マスクをはずれずに(※熱中症に注意)
密を避けて距離を
けんこうカード
毎日の健康チェック
夏休み中も記入しよう!

もしも...

こんなときは学校にもお電話下さい!
★発熱・悪寒・強いだるさ、かぜ症状の発出
→ かかりつけ医に電話相談
★かかりつけ医がいないうち
→ 受診・相談センターへ電話を!!
022-398-9211(24時間受付)

家族みんなで見つめよう

食生活のこと



先日行われた家庭教育学級では、河北総合支所市民福祉課 北上地区担当の栄養士・遠藤梨花先生にお越しいただき、望ましい食生活についてお話をさせていただきました。参加していただいた1~4年生のみなさんにも、その一部を紹介いたします!!

子どもで肥満 大人になっても肥満になりやすく...

生活習慣病の原因にも...
子どもの食生活が重要

エネルギー摂取量 > エネルギー消費量
↓
肥満に (太りすぎ)

- ☐ チェックしよう!
 - 食生活のバランスは整っていますか?
 - おやつは決まっていますか?
 - ジュースばかり飲んでいませんか?
 - あまい飲み物には砂糖がたくさん... ケケンです△
 - 家族で体を動かしていますか?
 - 自習は1日150~200kcal。片手に乗るくらいです!

8月の保健闘争

6/28(火) 1回分の検査のようす

8/1(月) プール水質検査②
学校業務副師の生田先生にきていただきます。プール施設白なので、見られた人はラッキーです!

8/29(月) 身長・体重・視力測定
体育着の半そで・半ズボンをわすれずに!

マスクを外すとき! つけるとき!

熱中症を防ぐために...

外すとき! ※密を避けること。

- 運動中
- 散歩など外にいるとき
- 暑くて具合が悪くなり、休みたいとき など

つけるとき!

- 人の多いところへ行くとき
- 人との距離が十分に取れないとき
- かぜなどの症状があるとき など

こんな対策も!

- なるべく暑いところへ行く!
- タオルを首に!
- ハンディ扇風機を持ち歩く!