



ほけだごもり7月

2021. 7. 20 No.4 音画・(E)MLの

夏休み中も 感染症対策

しっかりとしっかりと!!

あした 明日から、いつもより少し長い夏
休み♡ けがや病気に気をつけて、楽しい夏
休みにして くださいね。

たのしいこと いろいろあるといいね♡

夏休み 元気に すごすための
9か条 おしえます!!

- 1 たんとも こまめに 水分補給
 - 2 つめたいのみもの・たべもの とりすぎ 注意
 - 3 バランスよく たべども 食べよう
 - 4 テレビやゲームは時間をきめて
 - 5 にっちゅうは 外で 元気に あそぼう
 - 6 ちょうしょくは 毎日必ず 食べましょう
 - 7 ゆぶねにつかて つかれをとろう
 - 8 うわぎ1枚もち歩き 温度にあわせよう
 - 9 いっつも 早起きで 元気いっぱい 夏休み
-

夏休みも、ほけにちのこと 忘れずに、いっしょに
ゴビットはくしゃくをやっつけよう!!

外出する時は マスクを つけよう!

家に帰ったら、玄関の前、トイレのあと 石けんて 手あらい!!

家族に 具合の悪い人が いる時は、家でもマスクをして こまめに手あらいをしよう!!

うがいも わすれずに...

元気戦隊 **ユウセイジャー**

家でも空気の 入れかえを!!

人ごみへの 外出はさけよう!!

対策を しっかりしてから 出がけよう!!

休みでも 規則正しい 生活を 送ろう!!

健康チェックも 忘れずに...

チェックカードは、始業式 の日に必ず 持ってきてね。

しっかり 何でも バランス ずいぶん!! よく!!

外で 体を 動かそう!!

夏休み、やだんしてると、ねらっちゃんせ!!



夏休みの生活について

7月21日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。長い休みになりますので、ご家庭での健康管理にも注意をしてください。

☆規則正しい生活リズムを。

長い休みになると、生活のリズムが崩れがちです。外出する機会も多くなり、地域の行事も多くあると思いますが、学校がある日と同じような生活リズムを心がけてください。規則正しい食事、十分な睡眠をとることで、夏の健康を守ることができます。

☆外出時には、日焼け・熱中症対策を。

紫外線の害や、熱中症の危険を避けるために、帽子をかぶったり、水分補給をこまめにしたりするようにしてください。汗を拭くためのタオルなども持ち歩くようにしてください。普段の生活で、スポーツドリンクで水分補給をすると、糖分のとりすぎになり、食欲低下の原因にもなります。汗を大量にかいたり、はげしい運動をしたりする時以外の水分補給では、ミネラルの含まれている麦茶がおすすめです。

また、子どもたちが外出する際には、行き先や帰宅時間などを確認し、事件や事故に巻き込まれることのないよう、ご家庭でも話をするようにしてください。

☆疾病等の治療のチャンスです。

学校の定期健康診断が終了し、治療が必要なお子さんには治療カードを配りました。普段は学校があつてなかなか医療機関にかかれなと思います。夏休みを利用して治療してください。

☆疾病の予防、早期治療を。

熱中症や夏かぜなど、夏に起こりやすい病気がいくつかあります。体調を整え、疾病の予防をするとともに、早めの治療を心がけてください。

家族で感染症対策を

長い夏休み、ご家庭で過ごす時間が長くなります。また、外出する機会も普段より増えると思いますので、家族でしっかりと感染症対策をお願いします。

★外出時にはマスクの着用を。

人混みへの外出や、建物内への外出時には、マスクをつけるようにしてください。外での活動時などは、周りの様子をみながら外すなど、熱中症対策にも気をつけてください。

★こまめな手洗いを。

帰宅時、食事の前、トイレの後など、こまめに手洗いをするようにしてください。石けんを使って、しっかり手を洗うようにしてください。

★外出先の感染症対策確認を。

外出先では3密を回避する、大人数での会食は避ける、お店や施設の感染症対策を守る、感染拡大地域への移動はできるだけ避けるなど、しっかりと感染症対策をとってください。

★家庭内感染の予防を。

家族に体調不良の方がいる場合は、マスクをつける、こまめに手を洗う、換気をする、過ごす部屋を分けるなど、家庭内での感染を予防してください。

★もしも、感染した場合は…

本人や家族がコロナウイルス感染症にかかった、濃厚接触者・接触者になった、PCR検査を受けることになった場合は、学校へ連絡をお願いします。

竜王西小学校 055-279-0481

夜間・土日・祝祭日・学校閉庁日は、甲斐市教育委員会（055-278-1696）または、甲斐市役所（055-276-2111）へ連絡をお願いします。

