

2021. 7. 20 No.4 童画小・中学生

夏休み 元気には
すこすこめの

9ヶ月

おしゃれ!!

たんどのも こまめに 水と水分補給

つ めたない のもの、こなべもの とりすぎ注意

ば ランスよく 「汗でも食べよう

テ レビやゲームは時間ときめて

に こっちゃんは 外で元気に あそぼう

ち ょうしょくは 毎日必ず食べましょ

ゆ ぶらねにつかって つかれをとろう

う わざ一枚もち歩き 温度にあわせよう

い いつも早起きで 元気いい! やい 夏休み

!!

なつやす 夏休み中も

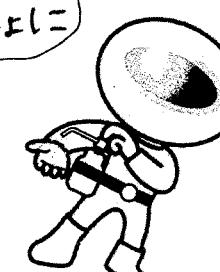
感染症対策

しつかりと!!

夏休みも、ほかにこらのことだけれどは、いいしょに
コビットはくしゃくとやつけてよう!!

外出する時は
マスクを
つけよう!

家に帰ったら、
ごはんの前、
トイレあと



アルコール
消毒も
しよう!!

夏休み、
やだらしてじまと、ねらちゅせ!!



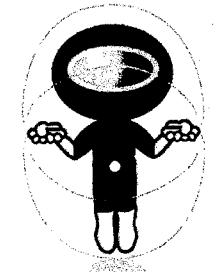
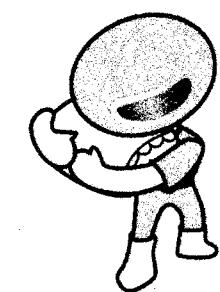
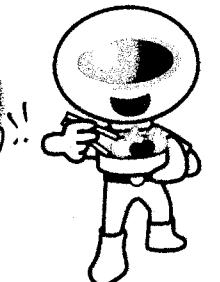
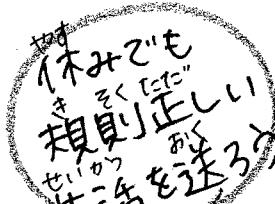
健康チェックも
だけれどは...

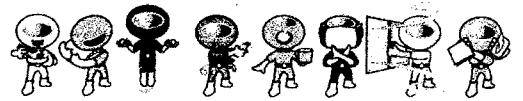
チエックカードは、始業式
の日に必ず持ってきてね。

元気戦隊
リクワセイジャー

家でも空氣の
入れ替えを!!

人に向への外出はつけよう!!
対策をしつかりとこれから出かけよう!!





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りにくいと思いますが、夏休みを利用して治療してください。

★疾病的予防、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、疾病的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。

