

げんきいっぱい



☆もうすぐ夏休み！！☆

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休み前になって、全国的に新型コロナウイルスの感染者が増加してきています。夏休み中も、新型コロナウイルス感染症を予防しながら、生活していかないとはいけませんし、暑い日が続くため、熱中症にも注意しなくてはなりませんね。夏休み中も、感染対策をしっかりとしましょう。

自分の体は自分で管理できるようにしましょう。

た…たくさん体をうごかしましょう

の…のんびり、お昼寝もして、体をゆっくりやすめましょう

し…宿題も忘れずにやりましょう

い…1日3回、歯みがきをしましょう

な…なかよくお友達と遊びましょう

つ…冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎにちゅういしましょう

や…やくそくを守って行動しましょう

す…水分補給をこまめにしっかりとしましょう

み…みんな元気に2学期にあいましょう



そのほかにも、「健康観察記録表で自分の健康状態を確認する」「早寝早起きをする」「外に出るときには、帽子をかぶる」「朝ごはんをきちんと食べる」「排便のリズムをととのえる」など、夏休み中も規則正しい生活を心がけて、抵抗力をつけ、毎日元気に過ごしましょう！



保健室からのお知らせ

★健康観察記録表を忘れずに記入しましょう！！

夏休み中も、自分自身の健康を守るために、健康観察をしっかりとしましょう。用紙をなくしてしまう人が多いので、夏休み中は、どこに置くか、場所をきめるといいですね。7月・8月分は裏表印刷になっています。夏休み中に月が変わりますが、そのまま使ってください。そして、8月29日(月)の始業日に、忘れずに持って登校しましょう！！

おうちの方へ お子さまと一緒に確認をお願いします!!

夏休み終了後、宿題の提出など、たくさんあって忘れてしまいそうですが、保健関係でも提出していただきたいものがあります。お子さまと一緒に確認してください。

- ① 「元気っ子カード」・・・2学期の学校生活を健康で過ごすことができるように1週間前から生活リズムを整えることが目的です。
8月22日(月)からスタートします。
それまでに、お子さんと一緒に、朝起きる時刻や夜寝る時刻、テレビやゲームなどデジタル機器に触れる時間を決めてください。22日(月)から、それぞれの項目を毎日チェックしてください。28日(日)までチャレンジした後に感想を書いていただき、提出をお願いします。
保護者のみなさま、ご協力をおねがいします。
- ② 「治癒証明書」・・・歯科や眼科等の受診結果です。まだ、受診をしていないお子さんは夏休み期間に治療をスタートしましょう。

*①は8月29日、②は治療が終わり次第提出をおねがいします。

★「定期健康診断の記録」について

1学期に行った健康診断の結果を「定期健康診断の記録」でお知らせします。

今年度から富岡市で統一の様式になりました。2年生以上は、今まで使用していた「成長のきろく」を返却しますので、ご家庭で保管をお願いいたします。学校に提出の必要はありません。備考欄に受診済み等の記載もなくなりました。ご確認をよろしくおねがいします。

★感染予防対策をお願いします

夏休みは、外出の機会が増えると思いますので、引き続き、感染症予防対策をよろしくおねがいします。



