



ほけんだより 夏休み号

R4.7.20
長原小学校

いよいよ夏休みですね。友だちとたくさん遊ぼう！勉強がんばろう！など、たくさんやりたいことがあるのではないのでしょうか？しかし、どんな事をするにも、健康でなければ楽しくありません。規則正しい生活をして、健康で元気に夏休みを過ごしましょう。



◆ 夏休みも新型コロナウイルスなどの感染対策をしっかりしよう

<p>こまめに手洗い・手指消毒 (手洗いは30秒ほどかける。)</p>	<p>距離の確保 (できるだけ2mあける。)</p>	<p>3密の回避 (密集・密接・密閉)</p>
--	---------------------------------------	------------------------------------



<p>マスクの着用</p>	<p>規則正しい生活</p>	<p>毎日の体温測定</p>	<p>外から帰ったら着替える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------------



◆ 一部のマダニが持っているSFTSウイルスに気をつけよう

<p>〈どんな病気？〉</p> <p>SFTSウイルスを持っているマダニに咬まれることで感染する病気です。感染すると、発熱や消化器症状(食欲低下・吐き気や嘔吐・下痢・腹痛)などの症状が出ます。</p> 	<p>〈どのように予防する？〉</p> <p>草むらや山などにマダニは生息しているので、行く場合は、長袖や長ズボンなど肌をできるだけ出さないようにしましょう。</p> 
---	--

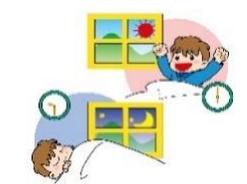


な ないようにしてね事故やケガ



特に気をつけてほしいのは、水の事故や熱中症、交通事故です。どんな時も、ルールを守って、事故やケガのないようにしましょう。

つ 続けてしよう早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち



夏休み中も、早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちのリズムを続けましょう。また、ゲームやテレビは、時間やルールを決めてするようにしましょう。

や 休みのうちに体と心を健康に



健康診断で、治療が必要と診断された人や、現在、気になる症状などがある人は、夏休みのうちになおしておきましょう。また、しっかり心も休めましょう。

す 水分をこまめにとって熱中症予防



のどがかわく前に水分補給をして、適度に休憩をしながら、遊びましょう。

み 磨こうシャカシャカ1本1本ていねいに



歯みがきは、むし歯の予防はもちろん、歯ぐきの病気などの予防にもつながります。ていねいに歯みがきをして健康な歯にしましょう。