

夏休み

いよいよ夏休みが始まります！
みんなは、どんな夏休みにしたいですか？ 遊びに行く
など、いろいろと計画を立てていることでしょう。
エアコンがきいた涼しい部屋で、つついだらだらしな
いように、『健康・元気宣言！』で決めた目標を守れ
るよう、『健康・元気チャレンジ』をがんばりましょう。おうちの人や友達といっしょ
にがんばってもいいですよ。9月に、健康・元気レベルがパワーアップ↑したみんなと会
えることを楽しみにしています。

《 健康・元気チャレンジのとらえかた 》

- ① 『健康・元気宣言！』の「運動」、「食事」、「睡眠」について、がんばること（目標）
を、おうちの人と一緒に確認をします。
- ② 『健康・元気チャレンジ』（記録表）に、毎日がんばった様子をチェックします。
（できた◎、少しできた○、できなかった△）
- ③ 最後に、チャレンジをした感想と、おうちの人からのメッセージを書いて、
9/2（月）に学校へ持ってきてください。



《 おうちの方へ 》

お子さんと一緒に家族会議を開き、生活習慣について見直しや、話をさせていただいて、ありがとうございました。『健康・元気宣言！』には、子供たちのがんばろうという気持ちと、おうちの方の温かい応援メッセージが書かれていました。

生活習慣がつい乱れがちになる夏休みですが、元気に規則正しい生活ができるよう、ご家庭での取り組みと子どもたちへのご支援をよろしくお願いいたします。

全国的に手足口病（口腔内や手足に水ぶくれ・発疹など）がはやっています。徳島保健所管内（石井町を含む）も警報レベルです。また、新型コロナウイルス感染症も増加しており、徳島県独自の注意レベルです。予防のために、手洗い・うがいなどの基本的な感染対策を引き続きよろしくお願いいたします。

連日の暑さによる熱中症の心配もあります。夏休み中にプールへ参加する場合は、行き帰りの暑さ対策と水分補給の準備をよろしくお願いいたします。