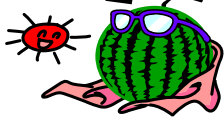


# げんき ~夏休みに向けて~



！！おうちの方へお願い！！



## 1 早寝・早起き・しっかり朝ごはん！

「生活・健康の基本となる、食事・睡眠については、夏休み中も子ども任せにせず、おうちの方がしっかり目をかけ、手もかけましょう！」

裏面を参考に、お子さんと夏休みをどう過ごすか、相談してください。お子さんにとって充実したよい夏休みとするためにご協力お願いいたします。

### <早寝早起き>



学校がある時と同じ時刻に「起きる・寝る」を続けます。

休みだからと言って、不規則な生活にならないように気をつけます。



### <しっかり朝ごはん>

暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝食をしっかり摂ることが大切です。



特に、塩分と水分を一緒に補給できるスープやみそ汁は、この季節ぜひ食べてほしいメニューです。旬のトマトやキュウリなども体温を下げてくれる夏のおすすめ食品です。

## 2 コロナウィルスに気を付けた生活を続けましょう！

いろいろなおたよりで何度もお伝えさせていただいています。日々の生活を家族で気を付けていくことが大切になります。また、正しい情報を得るようにしましょう。

厚生労働省HP

検索



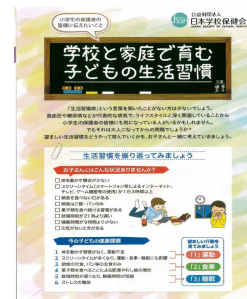
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

※夏休み中もご家族・お子さんが感染または濃厚接触者と診断されたときは、必ず学校までご連絡下さい。(tel0256-52-0171)

## 3 <本日配付しました！>

### ① 「学校と家庭で育む子供の生活習慣」

「運動・食事・睡眠」についての振り返りチェックや資料が掲載された小冊子です。お子さんの生活についてチェックをしてみたり、夏休みの生活について約束を決めたりしましょう。



### ② 「健康・元気チャレンジ」

「運動・食事・睡眠」についてお子さんが記入していくカードです。親子でチェックしてみたり取り組んだりしましょう。



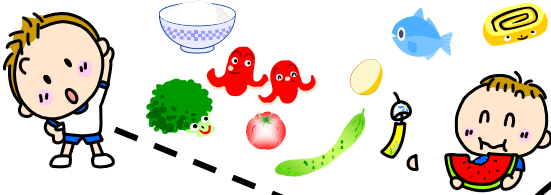


# げんき <元気にすごすための5つのやくそく>



## 1 しっかり食べよう!

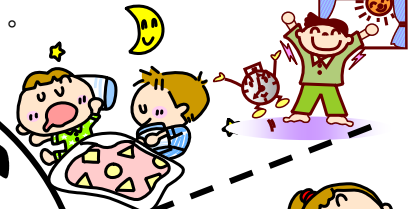
バランスよくしっかり食べよう



## 2 早寝早起き

生活リズムをくずさないでね

昼はしっかり体を動かし、夜はゆっくり休みましょう。



## 3 食後の歯みがき

むし歯菌や歯周病菌に夏休みはないよ!

しっかりみがこうね。



## 5 夏の病気

…気を付けよう!

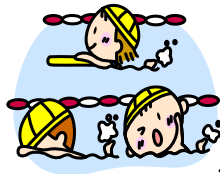
### ● プール熱 (咽頭結膜熱)

この病気にかかっている人のタオルやプールの水などからうつる病気。

<症状>

高い熱

のどがとてものはれる  
目やにが出る  
目が赤くなる



### ● はやり目 (流行性結膜炎)

この病気にかかっている人のつばや目やになどからうつる病気。

<症状>

目やにがたくさん出る  
目が赤くなる・かゆくなる

<予防>

- 水泳後のうがい・手洗い・シャワーなどしっかりとる。
- 他の人とタオルの貸し借りをしない。

## 4 体を清潔にしよう!

人は1日におよそ1000mLくらい汗をかきます。1日の終わりにお風呂で汗を流しましょう。



## ● 新型コロナウイルスに気を付けよう!

- ① 手洗いをしっかり続けよう。
- ② マスクをつけよう。(熱中症に注意)
- ③ 密(密閉・密集・密接)をさけよう。
  - 部屋の換気をする。
  - 人が多く集まる場所をさける。
  - 人とくっついてあそばない。

## ● 虫さされに気を付けよう!

- デング熱やジカ熱の様に、かにさされてうつる病気が増えてきています
- 「かに刺されないことが大切です!」
- 虫よけを使う。
  - かが多い場所へ行くときは、肌を出さない。(草むら・川原・山など)

# 夏を元気に すごそう!