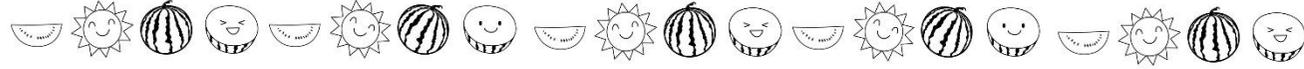


ほけんだより



8月6日 志免東小学校 保健室



たのしみな夏休みがすぐそこまできていますね。

夏休みも感染症対策や規則正しい生活を送り、新型コロナウイルスや熱中症を予防して

いきましょう！！

夏休み明けにみなさんと元気に会えるのを楽しみにしています。



もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

「Kくんと公園で遊んで来るね！」

「行ってらっしゃい！」

で出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

「そろそろ帰ろっか」

「そうだね」

あそんでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていかない

「おもしろいね」

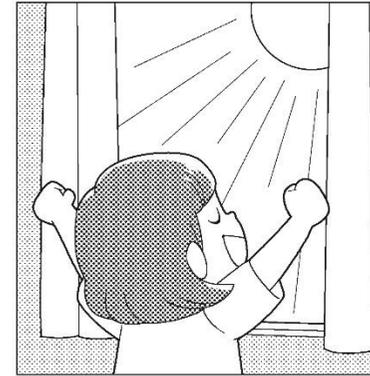
「おもしろいね」

思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

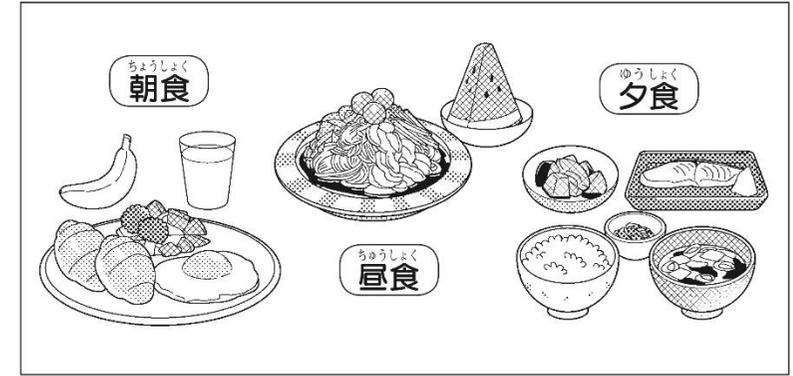
<保護者の皆様へ>

- 視力検査の結果を配布しております。B (0.9~0.7) 以下のお子さんにお渡ししておりますので、ご確認下さい。
- 毎朝の健康観察のご協力ありがとうございます。現在、新型コロナウイルス感染症が流行してきております。夏休み中、また夏休み明けもお子様の健康観察、確実な毎朝の検温をお願い致します。体調不良時や風邪症状がある場合にはご連絡をさせていただきますので、お迎えをよろしくお願い致します。
- 感染症予防のため、マスクを着用しての学校生活が続いております。マスクを忘れたときの予備マスクがランドセルに入っているか、ぜひ夏休み中にご確認をよろしくお願い致します。

休み明けに備えて体のリズムを整えよう



早起きして朝日を浴びよう



朝・昼・夕の3度、バランスのよい食事をとろう



外で体を動かそう



お風呂で疲れをとろう



夜ふかししないで眠ろう

スマートフォンやインターネットを使うときはマナーを守る

- ・友だちの情報を流さない。
- ・個人情報(名前や住所)を入力するときは、本当に入力する必要があるのか家の人に確認してもらう。
- ・人のことを悪く言わない。
- ・メッセージを送る前に内容をよく確認する。



思わぬトラブルを招くことになるので、マナーを守って使うようにしましょう。