

# 祭 (ほ)けんだより 8月

今年<sup>ことし</sup>の夏<sup>なつ</sup>も、厳しい暑<sup>きび</sup>さが続<sup>つづ</sup>きます。そこで大切<sup>たいせつ</sup>なのは「睡眠<sup>すいみん</sup>・食事<sup>しょくじ</sup>・水分<sup>すいぶん</sup>」です。不足<sup>ふそく</sup>していると、夏<sup>なつ</sup>バテ<sup>ねちゅうしょう</sup>や熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>になってしまうかもしれませ<sup>ん</sup>。しっかり食<sup>た</sup>べて、わすれず<sup>すいぶんほきゅう</sup>に水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>をし、夜<sup>よる</sup>はぐっすり眠<sup>ねむ</sup>れるようにしまし<sup>ま</sup>ょう。また、夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>みの間<sup>あいだ</sup>もしっかりと感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>をしていきま<sup>し</sup>ょう。

## ま なつ やす コロナに負けない 夏休みにしよう!

### ① 3つの「密」をじょうずにさけよう



① 密<sup>みつ</sup>べい

風通<sup>かぜとお</sup>しのよくない  
しめき<sup>め</sup>っている場<sup>ばしょ</sup>所<sup>しよ</sup>  
むんむん



② 密<sup>みつ</sup>しゅう

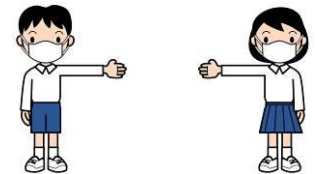
た<sup>ひと</sup>くさ<sup>ん</sup>んの人<sup>ひと</sup>が  
あ<sup>あつ</sup>まる場<sup>ばしょ</sup>所<sup>しよ</sup>  
ぎゅうぎゅう



③ 密<sup>みつ</sup>せつ

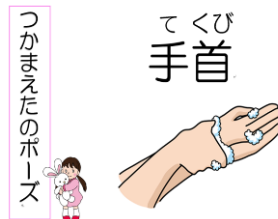
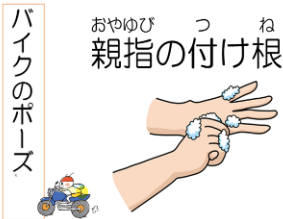
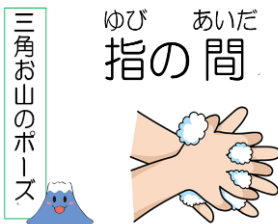
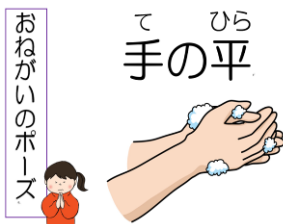
か<sup>かお</sup>おと顔<sup>かお</sup>と顔<sup>かお</sup>を近づ<sup>ちか</sup>けて  
は<sup>はなし</sup>な<sup>し</sup>話<sup>わ</sup>をするこ<sup>こ</sup>と  
がや<sup>が</sup>や

お友<sup>とも</sup>だちと遊<sup>あそ</sup>ぶときは、  
ま<sup>まど</sup>窓<sup>まど</sup>を開<sup>あ</sup>けて換<sup>か</sup>気<sup>き</sup>をし<sup>し</sup>たり、  
ひ<sup>ひと</sup>と人<sup>ひと</sup>との間<sup>あいだ</sup>をでき<sup>き</sup>るだ<sup>だ</sup>け  
(2メー<sup>あ</sup>トル)空<sup>あ</sup>けたりし<sup>し</sup>  
て、「密<sup>みつ</sup>」にな<sup>あそ</sup>らない遊<sup>あそ</sup>び  
か<sup>かた</sup>方<sup>かた</sup>をし<sup>し</sup>ょう!



### ② せつ てあら 石<sup>せつ</sup>けんで手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>いをし<sup>し</sup>ょう

せ<sup>せつ</sup>つ石<sup>せつ</sup>けんで手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>ったら、清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>な自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>のハ<sup>は</sup>ンカ<sup>か</sup>チ<sup>ち</sup>やタ<sup>た</sup>オル<sup>る</sup>でふ<sup>ふ</sup>きま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。



て<sup>て</sup>あら  
~手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>いのタイ<sup>タイ</sup>ミ<sup>ミ</sup>ング~  
そ<sup>そ</sup>と 外<sup>か</sup>から帰<sup>か</sup>っ<sup>て</sup>きた<sup>とき</sup>とき  
せ<sup>せ</sup>き 咳<sup>せ</sup>やくし<sup>や</sup>み、鼻<sup>は</sup>を<sup>か</sup>んだ<sup>とき</sup>  
・ご<sup>ご</sup>飯<sup>はん</sup>の前<sup>ま</sup>と後<sup>あと</sup>  
・ト<sup>ト</sup>イレ<sup>イレ</sup>の後<sup>あと</sup>  
・た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>さ<sup>さ</sup>わ<sup>わ</sup>る<sup>る</sup>もの<sup>もの</sup>  
に<sup>に</sup>さ<sup>さ</sup>わ<sup>わ</sup>った<sup>とき</sup>とき

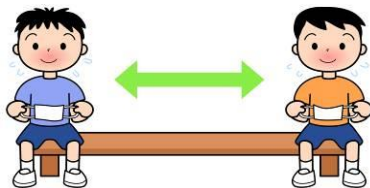
### ③ でか<sup>か</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>ときは、で<sup>で</sup>きる<sup>る</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>マ<sup>マ</sup>スク<sup>スク</sup>をつ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>よう

マ<sup>ま</sup>スク<sup>スク</sup>は、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>も周<sup>まわ</sup>りの人<sup>ひと</sup>もウ<sup>う</sup>ィ<sup>い</sup>ルス<sup>る</sup>から守<sup>まも</sup>る  
たい<sup>たい</sup>せ<sup>せ</sup>つ 大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>な役<sup>やく</sup>割<sup>わり</sup>をし<sup>し</sup>ていま<sup>ま</sup>す。で<sup>で</sup>か<sup>か</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>ときは、で<sup>で</sup>きる<sup>る</sup>  
だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>マ<sup>ま</sup>スク<sup>スク</sup>を正<sup>ただ</sup>しく着<sup>つ</sup>けて過<sup>す</sup>ごしま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。



ねっちゅうしょうよぼう こころ  
また、熱中症予防のための「3とる」を心がけよう

- ひと すいぶん  
① 人とのきよりとる ② マスクをとる ③ 水分をとる



マスクをはずしたいときは、  
まわりのひとと、十分なきよりと  
とりましょう。



むりをせず、<sup>てきど</sup>適度にマスクを  
はずして休けいしましょう。



のどがかわく<sup>まえ</sup>前に、こまめに  
<sup>すいぶん</sup>水分をとりましょう。

ほけんしつ しゅくだい  
保健室から なつやすみの宿題



がっき げんき す ほけんしつ しゅくだい  
2学期からも元気いっぱいにご過ごすために、保健室から4つの宿題を出します。

- ① 早寝早起きをして、3食しっかり食べましょう

がっこう やす  
学校は休みでも、みなさんのからだのリズムはいつも同じです。

はやねはやお はん しょくた まも  
早寝早起きをして、ご飯はきちんと3食食べて、からだのリズムを守ってください。

- ② 健康観察をしましょう (夏休み分の健康観察カードを配布します)

なつやす あいだ ひ つづ けんこうかんさつ かつよう けんおん たいちょう ねが  
夏休みの間も、引き続き、健康観察カードを活用して検温と体調のチェックをお願いし  
ます。

- ③ 親子歯みがきテストをしてみましょう



むし歯予防には歯みがきが大切ですが、毎日みがいていても「きちんとみがけている」と  
は限りません。カラーテスターを2人分配ります。1つは子どもの分、もう1つはおうちの  
かた ぶん は じょうず かた いっしょ  
方の分です。歯みがき上手になったかおうちの方と一緒にチェックしてみましょう。

※やりかたは、<sup>は</sup>歯みがきテストの<sup>ようし</sup>用紙を<sup>らん</sup>ご覧ください。

※染め出しは、<sup>そ</sup>食用色素を<sup>つか</sup>使っていますので<sup>しんぱい</sup>心配いりません。<sup>した</sup>舌まで<sup>あか</sup>赤くなりますが、<sup>じかん</sup>時間  
が経てば<sup>お</sup>落ちます。おたずね等<sup>など</sup>ございましたら、<sup>ほけんしつわたなべ</sup>保健室渡辺まで<sup>ごれんらく</sup>ご連絡ください。

※服に付いた場合は<sup>ふく</sup>すぐ<sup>つ</sup>水洗いをすれば<sup>かんたん</sup>簡単に<sup>お</sup>落ちますが、<sup>よご</sup>汚さないよう<sup>くび</sup>タオルを首にかけ  
ておいてください。

- ④ 治療をすませましょう



けんこうしんだん けんさ ちりょう し ひと なつやす あいだ いしゃ  
健康診断で、検査や治療のお知らせをもらった人は、夏休みの間にお医者さんにみても  
らいましょう。