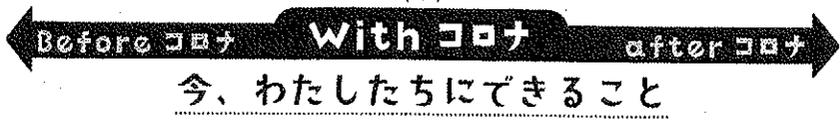


規則正しい生活で
暑い夏を
のりきろう!

継続して、習慣づける... **感染予防対策**



夏を元気に過ごすポイント4つ!

POINT ①早起き
毎朝、同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をのりきろう。
※寝る前、起きた後も水分補給を

POINT ②朝ごはん
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えよう。毎日食べる習慣を。

POINT ③水分補給
熱中症は室内でも起ります。感じる前に、こまめに水分補給を。

POINT ④お風呂
シャワーですぐにぬるめのお風呂にゆかりましょう。心地よく眠れるはずですよ。お風呂の前後も水分補給を

水分補給のタイミング

1 運動する前に
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれる。

2 渴く前に
運動中は水分がどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給を。

3 お疲れさまであとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れず!

体温等 記録カード

| 記入例 | 平日朝 | 平日夜 | 休日朝 | 休日夜 |
|------|------|------|------|------|
| 体温 | 36.5 | 36.8 | 36.5 | 36.8 |
| かぜ症状 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 頭痛 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 嘔吐 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 下痢 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| その他 | | | | |

※記入例はあくまで一例です。OFFICE = ○

4月から行っている体温等のチェックは、夏休みも続けます。夏休みVer.は、保健委員会の意見を取り入れ、生活習慣チェック(4項目)を追加しています。体温と同様に忘れず記入してくださいね。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

こまめにうがい・手洗い

はなれても、心は近くに。だから、Physical Distance

部屋の換気をする

手洗いは、水気をしっかりふき取ること。

タオルやハンカチは共用しない

毎朝の検温 体調チェック

マスクの表面をさわらないはず時は、手拭き紙を持とう

ほけんしつから

心の不調、ため込まないで

今年の夏はいつもと違う“夏”... 新型コロナウイルスに関するニュースも毎日聞かれ、治療薬や予防ワクチンがまだない状況で、個人で予防が難しい中、「これから...」と様々な不安が頭によぎっているのでは?

▶ 生活・行動制限による不安 ▶ 修学旅行など行事への不安
▶ 進路などを含めた将来への不安 ▶ ネットの情報による不安 etc...

そして、夏休み大会も夏休み前から始まり、結果がでている3年生にとっては複雑な想いでこの一週間を過ごし、なかなか切り替えが難しい人もいます。自分だけでは解決できない“モモン”と“ヒ”を感じ、不安、悩みがある時は、ため込まず、身近な誰かに少しだけでも話してみませんか? 話しにくい時は、書いてみるのもいいかもしれませんよ。

『誰かに話せる、聞いてもらえる...』という癒しをぜひ体感して!