

ほけんだより

仙台市立折立小学校
第 6 号
令和 4 年 7 月 2 0 日



～ 7 月 の 保 健 目 標 ～

★夏を健康的に過ごそう

1 学期前半は、修学旅行やバスに乗っての校外学習、全校開催での折立まつりなど楽しい行事を予定通り実施することができ、子どもたちは瞳を輝かせて、元気いっぱい学校生活を送ることができました。

明日から 35 日間の夏休みが始まります。夏休みは、休み期間が長く暑い環境でだらだらと生活してしまいがちです。規則正しい生活を心がけ、長い休みだからこそできることにたくさんチャレンジして、健康で元気いっぱい充実した毎日を過ごしましょう。



さあ、^{なつ やす}夏休みがはじまります！ ^{す かた}こんな過ごし方をしよう!!

^{はや お}早起きをしよう！

^{きそくただ}規則正しい生活の基本です

^{ちようしよく}朝食をきちんととろう！

^{あさ}朝ごはんからだか起きます

^{あさ}朝のうちに勉強をしよう！

^{すず}涼しいうちにすると快適です

よふかしせず、
^{はや}早く寝よう！

^{つぎ}次の日が休みだからといって、
^{よる}夜おそくまで起きているのは
×。いつもどおりの時間にね
ましょう



^{ひる}昼ごはんもしっかりと！

^{あさ}朝ごはんと一緒に…なんてこと
にならないように

^{いえ}家でだらだらしすぎない！
エアコンの効いた部屋で一日過
です…なんてことのないように

からだをせいけつに！

^{あせ}汗をかいたら、しっかりふき、
^{まいにち}毎日お風呂に入りましょう

^{いち}1日3食。仕上げの夕食！

^しできるだけ決まった時間にとる
ようにしましょう

^{いえ}家のお手伝いをしよう！

^{じぶん}自分でできることを探して、毎
日の日課にしましょう

～ 夏休みも感染予防対策をお願いします ～



新型コロナウイルス感染症が、全国的に再拡大しています。夏休み中は、『熱中症予防対策』と『新型コロナウイルス感染症予防対策』を併せてお願いします。

暑くてマスクを着けるのがうっとうしい時節となりますが、お盆休みの帰省などで人の往来が多い時期となりますので、**基本的な感染対策を継続する**
体調不良が見られる場合は自宅で休養する等を夏休み中も心がけていただきますようご協力をお願いします。