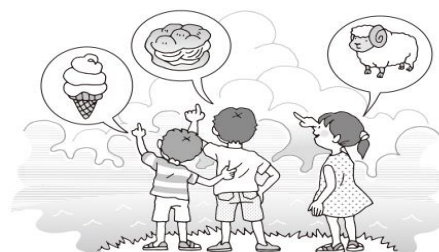


ほけんだより

令和4年 7月 28日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



もうすぐ夏休みです。みなさんはどのように過ご
しますか。コロナ予防も、熱中症対策もあって
大変ですが、できる中で楽しくリフレッシュできる
と良いですね。



なつやすみ おねがい 夏休みのお願い

- ① 健康観察表は毎日記録しましょう。9月1日に学校へ持ってきてください。
- ② 夏休み中も早寝、早起きを心がけて生活リズムを崩さないようにしてください。
- ③ 交通事故や事件に巻き込まれないように気をつけましょう。
- ④ 歯みがきカレンダーを配ります。毎日3回しっかりみがきましょう。

カレンダーは9月に学校に持ってきて下さい。

*今はコロナの関係で病院はとても混んでいます。けがや
病気になるよう一人一人が気をつけることが大切です。



おうちの方へ

- ・新型コロナウイルス感染者が増加しています。夏休み中も検温、健康観察を続けて健康観察表の記入をお願いします。健康観察表の様式は、学校HPにもアップします。紛失された場合はそちらをご利用ください。
- ・発熱や腹痛、下痢、咳、鼻水、痰などコロナ感染を疑う症状が出た場合には、外出を控えかかりつけの医療機関または発熱外来に相談してください。
- * 院内感染を防ぐため、直接行くのではなく必ず事前に電話してください。

東京都発熱相談センター (03-5320-4592 または 03-6258-5780) 24時間対応

一学期中は、健康観察や日頃の健康管理等、ご協力ありがとうございました。おかげさまで学校内の大規模な感染拡大もなく、教育活動を行うことができました。今後ともよろしくお祈りします。

夏休み健康のめあて



ただ、だらだら過
ごすよりも、めあて
を決めて充実した
夏休みを過ごしまし
よう！！

**自由な時間が
いっぱいあります**

いろいろなことに
チャレンジできる！

行動範囲が広がります

友達とあちこち
出かけたいな。

**実力アップの
チャンスです**

部活動の練習を
がんばろう!!

**いろいろな体験が
できます**

海やキャンプに
行くかも。

元 気 で 楽 し い 夏 休 み を

ダークサイドに気をつけて

**あれもこれも
詰めこみ過ぎないで**

Point

- ゆとりのある計画を。
- 規則正しい生活リズムを守る。

**楽しいときこそ
誘惑に注意**

Point

- 出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。
- 好奇心だけで行動しない。

**熱中症に
ならないように**

Point

- 練習中も、こまめに水分補給をする。
- 休憩時間には、日かげで休む。

**事故やケガに
気をつけて**

Point

- ルールを守り行動する。
- 遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。