

夏休みも



1学期がもう少しで終わりますね。いつもより短い夏休みになりますが、「早ね・早起き・朝ごはん」のリズムを崩さないよう、気をつけましょう。

新型コロナウイルスが全国で増えてきています。1学期に実践してきた、「手洗い・マスク・消毒」＋ソーシャルディスタンス（人との距離）を夏休みも続けていきましょう。元気に2学期が始められるよう、自分の頭で考えて、できることにチャレンジしましょう。

4月からの自分を振り返ってみよう

健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

6~7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

3~5個：もう少し！

がんばりたいことは何かな？
2学期の目標を決めよう！

0~2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば？ うなぎはもちろ
ん、他にも「う」のつくもの
を食べると、元気に夏を過ご
せると言われ
ています。



これらの食材を取り入れて
元気な毎日を！

うなぎ

タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。
栄養価が高く、夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲
が落ちているときにもおすすめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、
クエン酸がたっぷり。
夏に不足しがちな塩分の
補給にも。

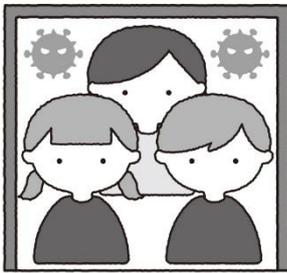




保健委員会の児童が、「熱中症」について掲示物を作成しました。1号館と2号館の渡り廊下に掲示しているのので、見に行ってみましょう。熱中症にならないためには、どんなことに気をつけたら良いか、考えてみましょう。



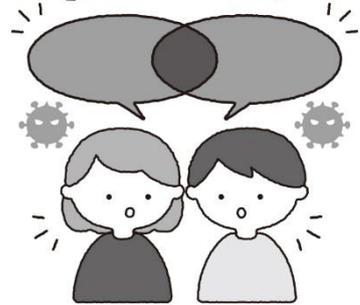
おんおん



ぎゅうぎゅう



がやがや



※三密(密室・密集・密着)に、気をつけましょう。

忘れないで！ 手洗いの“ウィークポイント”

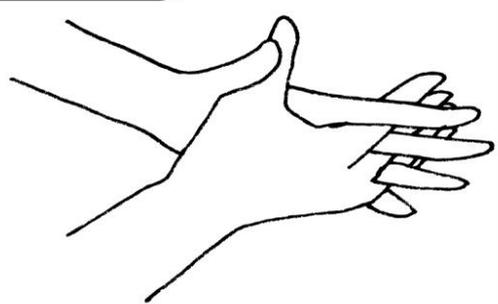
指と爪の間

反対の手のひらに爪を立て、こする



指と指の間

両手の指を組み合わせさせて動かす



親指・手首

反対の手で握るように持ち、ねじる

