

夏休みが短縮されて、寝る時間や朝起きる時間が遅くなったり、食事が不規則になったりすることはありませんが、暑い中での学校生活が続きます。睡眠・食事・運動のバランスを考え、体調を整えることが大切です。また、冷たい飲み物やクーラーによる体の冷やし過ぎにも気をつけましょう。

毎日、朝夕、検温を行い、健康チェックをお願いします。朝から調子が悪い時には、医療機関を受診し、学校をお休みしましょう。

マスクといっしょに過ごす夏

マスクを着けていると、熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。暑くて、じめじめしている中でのマスク着用には注意が必要です。

屋外で2m以上、人との距離が保てる時、運動するときには、はずすなど、気をつけましょう。

また、マスクを着けていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分補給も大切です。



正しいマスクのはずしかた



- ☑前後で手洗い
- ☑さわるのはゴムひもだけ
- ☑マスク表面や顔はさわらない

マスクの取り扱い方、気をつけましょう。マスクの着用は、ずっと続きます。手作りしたり、少しずつ買っておいたりして備えましょう。



健康力アップ30日作戦

30日間、何か1つ目標を決めて続けることになっています。ピンク、うすピンク、ライトグリーン、イエロー、オレンジのチェックシートを1週間ごとに配布します。毎日記入して、金曜日に提出をお願いします。夏休み明けは、月曜日提出です。毎日、記入を忘れずに、チェックシートをなくさずに、30日間がんばりましょう。



マスク表面は汚染区域です

新しい生活様式（感染症予防対策）

ソーシャルディスタンス、マスク着用など新しい生活様式の中には、今までに感染症予防として、周知されていたことが含まれています。手洗いや清潔なハンカチの準備、部屋の換気など、過去に様々な感染症と闘ったことから学んだことです。これからも継続し、習慣として、心身の健康につなげましょう。

元気のもと、夏野菜

8月31日は、野菜の日です。

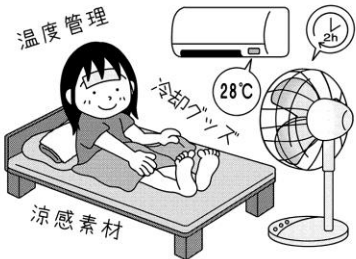
8(や)3(さ)1(い)で野菜となります。食生活の中で、野菜は欠かせない食べ物です。「野菜ジュース」を飲めば大丈夫と思っている人がいるかもしれませんが、野菜そのものを食べて味わって、栄養として元気な体作りに役立ててほしいと思います。今、旬の野菜、かぼちゃ、トマト、なすび、ピーマン、とうもろこし、枝豆などが、おすすめです。おいしくいただきます。



夏バテ知らず 睡眠上手は



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

心地よく 眠るために