



ほほえみ No.6



令和2年7月30日
横浜市立東戸塚小学校
保健室

8月3日から夏休みが始まります。新しい生活の仕方^{あたらし せいかつ ししかた むか}で迎える夏休み^{なつやす}ですが、いつもと変わらない^かこともあります。それは、「夏バテ^{なつ}に気^きをつけること」です。こんな人^{ひと}は「夏バテ^{なつ}」に注意^{ちゅうい}をしましょう。

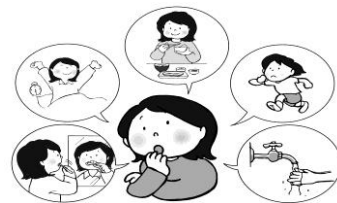


- 夜^{よる}おそくまでスマホ^{つか}を使^{つか}ったりゲーム^{あそび}をし^{あそ}たりしている。
- 冷たい^{つめ}ものやさっぱりした^{あじ}ものばかり^{ばかり}食^たべてしまう。
- ジュース^{あま}やスポーツドリンク^のなど甘い^{あま}ものを飲^のむことが多^{おほ}い。
- 運動^{うんどう}をせず^{せず}に、クーラー^へのきいた部屋^やで過^すごすことが多^{おほ}い

思い^{おも}当たる人^{ひと}は、生活リズム^{せいかつ}が整^{ととの}うように、生活リズム表^{せいかつ ひょう}を活^{かつ}用^{よう}しながらがんばり^{がんばり}ましょう。

生活リズム表^{せいかつ りずむ ひょう}について

今年^{ことし}の夏休み^{なつやす}も、「生活リズム表^{せいかつ ひょう}」のプリント^{プリント}を配^{くば}ります。自分の目^{じぶん}標^{めく}を持って取^とり組^くみましょ。



「はみがき」=「食^たべたらみ^みがく」を基本^{きほん}に、取^とり組^くめる範^{はん}圍^いで目^{めく}標^{ひょう}を決^きめましょ。

「すいみん」=朝^{あさ}おき^{おき}る時^じ間^{かん}、夜^{よる}ね^ねる時^じ間^{かん}を決^きめて、決^きめた時^じ間^{かん}を守^{まも}りましょ。

小^{しょう}学^{がく}生^{せい}は、9~11時^じ間^{かん}が目^{めく}標^{ひょう}です。

「からだを動^{うご}かす」=ス^{たい}ト^{そう}レ^{ちや}ッ^や体^{たい}操^{そう}、そ^そう^{じや}お^お手^て伝^{でん}い、外^{そと}遊^{あそ}び^など、自^じ分^{ぶん}が^がで^でき^きる^るこ^こと^とで^で体^{からだ}を^{うご}か^かそ^{そう}う。

「選^{えら}んで^でや^やる」=手^て洗^{あら}い・う^{かん}が^い（感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}）、バ^ばラ^らン^んス^すの^の良^よい^あさ^さご^ごは^はん^ん（食^{しょく}事^じ）、1日^{いち}1回^{かい}の^のう^うん^んち、
テ^てレ^レビ^びや^やゲ^げー^ーム^むの時^じ間^{かん}を決^きめる^るな^などお^お家^かの^の方^{かた}と決^きめた^たル^るー^ール^るの^の中^{なか}か^から^ら一^{ひと}つ^つだ^だけ^け選^{えら}んで^で
や^やっ^つて^てみ^みま^ましょ。リ^りズ^ずム^む表^{ひょう}の^の裏^{うら}に^にヒ^ひント^{んと}を^をの^のせ^せた^たの^ので、参^{さん}考^{こう}に^にし^して^てく^くだ^ださ^さい。

8月16日は、お^{ひと}う^{いっ}ち^{しょ}の人^{ひと}と一^{いっ}しょ^{しょ}に、よ^よい^い生^せ活^{かつ}リ^りズ^ずム^むで^で過^すご^ごせ^せた^たか^か振^ふり^り返^{かえ}っ^つて^てみ^みま^ましょ。

8月17日^{たん}に^{にん}担^{せん}任^{せい}の^{てい}先^{しゆつ}生^{せい}に^に提^{てい}出^{しゆつ}し^して^てく^くだ^ださ^さい。



生活リズム表^{せいかつ りずむ ひょう}についてご協^{きょう}力^{りき}を^をお^お願^{ねが}い^いし^ます。

今年^{ことし}度^どの^の学^{がく}校^{こう}保^ほ健^{けん}目^{めく}標^{ひょう}は、「よ^よい^い生^せ活^{かつ}習^{じゆつ}慣^{かん}を^をつ^つな^なげ^げて、免^{めん}疫^{えき}カ^かパ^ぱワ^わー^あッ^うプ」です。新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す流^{りゅう}行^{ぎやう}に^によ^より、感^{かん}染^{せん}症^{せい}予^よ防^{ぼう}に^に対^{たい}す^する^る意^い識^{しき}が^が高^{たか}ま^まっ^つて^てい^いる^る今^{いま}、子^こも^もた^たち^ちに^に自^じ分^{ぶん}の^の体^{てい}を^を守^{まも}り、丈^{さか}夫^ふな^な体^{てい}を^をつ^つく^くっ^つて^てい^いく^く生^{せい}活^{かつ}習^{じゆつ}慣^{かん}を^を身^みに^に着^ちけ^けて^てほ^ほしい^いと^と願^{ねが}っ^つて^てい^いま^ます。ご^ご協^{きょう}力^{りき}を^をお^お願^{ねが}い^いし^ます。

夏^{なつ}休^{やす}み^み中^{ちゆう}も^も引^ひき^き続^{ぞく}き^き健^{けん}康^{かう}観^{かん}察^{さつ}を^を行^いっ^つて^てく^くだ^ださ^さい

- ◎ 体^{てい}温^{おん}の^の記^き入^{にゅう}を^を忘^{わす}れ^れず^ずに、症^{しやう}状^{じやう}が^があ^ある^る場^{ばう}合^{ごう}は、症^{しやう}状^{じやう}の^のチ^ちェ^えッ^くや^や記^き入^{にゅう}も^もお^お願^{ねが}い^いし^ます。
- ◎ お^お子^こさ^さん^んや^やご^ご家^か族^{ぞく}が^が新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}症^{せい}と^と診^{しん}断^{だん}さ^された^た場^{ばう}合^{ごう}、濃^{のう}厚^{こう}接^{けつ}触^{しゆく}者^{しや}と^として^{して}経^{けい}過^か観^{かん}察^{さつ}を^を指^し示^しさ^された^た場^{ばう}合^{ごう}は、学^{がく}校^{こう}ま^まで^でご^ご連^{れん}絡^{らく}く^くだ^ださ^さい。
- ◎ 8月^{はち}3日^{さん}~8月^{はち}16日^{じゅうろく}（土^ど、日^{にち}、祝^{しゆ}日^{にち}を^を除^{ぞく}く）に^につ^ついて^{いて}は、お^お子^こさ^さん^んや^やご^ご家^か族^{ぞく}が^が新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なウ^うイ^いル^るス^す感^{かん}染^{せん}症^{せい}と^と診^{しん}断^{だん}さ^された^た場^{ばう}合^{ごう}、濃^{のう}厚^{こう}接^{けつ}触^{しゆく}者^{しや}と^として^{して}経^{けい}過^か観^{かん}察^{さつ}を^を指^し示^しさ^された^た場^{ばう}合^{ごう}は、南^{なん}部^ぶ学^{がく}校^{こう}教^{きやう}育^{いく}事^じ務^む所^{しよ}（電^{でん}話^わ843-6408）に^に連^{れん}絡^{らく}を^をし^して^てく^くだ^ださ^さい。