

ひと  
おうちの人といっしょによんでください



なつやす  
夏休み号  
しゅう

令和2年7月31日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。遊びや勉強の計画は立ちましたか。今年はずっと  
より短い夏休みですが、健康に過ごせるように、毎日の生活リズムを整えましょう。熱中症にな  
らないように午後の暑い時間帯はさけて、体を動かしましょう。夜はお風呂で汗を流し、早めに  
ねることも大切です。

夏休み明けにみなさんがまた元気に学校へ来て、夏休みのことを話してくれるのを楽しみにして  
います。

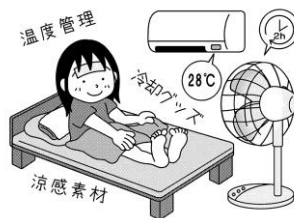


### ぐっすり眠るためのポイント

- ①夕食は早めにする
- ②ぬるめのお風呂にゆっくり入る



- ③環境を整える
- ④寝る前に強い光をあびない



### 保健室から夏休みの課題が出ます！

「生活がんばり表」を実施します。目標を立て、夏休みも規則正しい生活をして、からだも心も元気にすごしましょう！今回は、表の中に、体温を記入するところが増えています。休みの間も、体温を測り、しっかり体調管理をしましょう。休みが続くと、「早寝早起き」や「朝の歯みがきをする」の欄に×のつく人が多くなります。

「生活がんばり表」はおうちの方に見てもらいながら取り組み、コメントやサインをもらい8月17日(月)に学校へ持って来ましょう。

※17日は、8月の健康観察票も体温を書いて、忘れずに持ってきましょう！



お手伝いは、身近なところの簡単なことから始めてみましょう。お掃除やごみ捨てなどお手伝いしながら体を動かすといいですね。



# 今、わたしたちにできること

はなれても、



心は  
近くに。  
<.....>

だから、

## Physical Distance

## 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

マスク表面は汚染区域です

引き続き、**新型コロナウイルス** 感染拡大防止が  
必要です。

夏休みも夏休み  
明けも、**感染しない**  
よう、**広げない**  
ように**気をつけな**  
がら**過ごしましょ**  
う。

布マスクをして  
いる人も増えてき  
ました。ハンカチ  
やタオルと同じよ  
うに、**毎日清潔に**  
洗いましょう。お  
うちの人と**確認し**  
てみてください。

## 布マスクの洗い方



1

桶の中の水に衣料用洗剤を入れて溶かす。  
(水2ℓに洗剤0.7gくらいが目安)  
0.7g=小さいスプーン1/2くらい



2

その中にマスクを10分間つけておく。

3

10分後、マスクを軽く押し洗います。(もみ洗いしない!)



4

新しい水で十分すすぎ、手で水気を切る。



※汚れが気になる場合は、4の後、水1ℓに塩素系漂白剤15mlを溶かした液に10分間浸します。水を2回替えて十分にすすぎ、5 6を行います。



6

形を整え、陰干しで自然乾燥させる。



5

タオルにマスクを挟み、たたいて水気をとる。

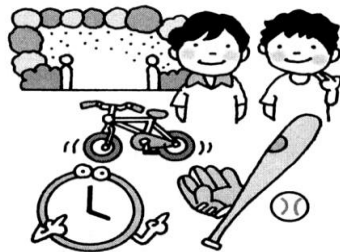
参考:厚生労働省、経済産業省YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」

## 出かけるときは忘れずに

夏休みは、友だちどうしで出かけることも多くなると思います。

出かけるときには、次の5つのことを、必ず家の人に伝えましょう。

- ①どこへ
- ②だれと
- ③どうやって
- ④何をしに
- ⑤何時に帰る



暑い日には、帽子やお茶も忘れないでね。

別紙の「夏休みの過ごし方」にも書いてありますが、**安全に気をつけて**過ごしましょう。

## じぶんをまもるあいことば 『いかのおすし』



『いか』  
知らない人について『いか』ない

『の』  
知らない人の車に『の』らない



『お』  
『お』おきな声・音を出す



『す』  
こわくなったら『す』ぐにげる



『し』  
おうちの人に『し』らせる

熱中症にならないように、外でも家でもこまめに水分をとりましょう。