

はやね・はやおきをしよう!



せっかくのお休みに、だらだらしい気持ちもありますね…。でも、よふかしをしていると、からだの中の時計がずれて、やる気がなくなったり、成長ホルモンが出にくくなったりします。2学期からも元気に過ごすために、毎日はやね・はやおきを続けましょう!

ねっ熱中暑を予防しよう!



とても暑いですが、たまには外で遊ぶのも体にとってすごくいいことです。外に行くときには熱中暑に要注意! 水分をとったり、ひかげで休んだりしながら過ごしましょう!

あん安全に気をつけよう!



海や川は、急に雨が降ると、波が大きくなったり、川の水が増えたりして危険です。海や川へ行くときは、必ずお家の人と一緒に行きましょう。出かける時は、交通ルールを守って出かけましょう。また、出かけた時に地震などの災害が起こることもあるかもしれません。大人のいうことを聞いて避難しましょう。

ひだまり



~元気 本気 勇気 みんなでつくる 軽部小学校~

夏休みがやってきました。新型コロナウイルスに気をつけながら、楽しい夏休みにしてくださいね。

体も心もリフレッシュして、8月27日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。夏休みを元気に過ごすために、6つのことに気をつけましょう!



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 6
令和3年度 夏休み号

て手洗い・うがいをこまめにしよう!



新型コロナウイルスにまだまだ気をつけなければいけません。夏休み中、家族でお出かけする計画がある人も多いでしょう。学校生活と同じように、ご飯の前、外から帰ったあとは必ず手洗い・うがいをして、予防をしてくださいね。

✕メディアの使い方に気をつけよう!



お家で過ごす時間が増えますが、メディアを使いすぎると、睡眠不足になったり視力が悪くなったりします。お家の人と使う時間を決めましょう。また、スマホの使い方にも気をつけて、トラブルに巻き込まれないようにしましょう。



うん運動をしよう!



9月には体育祭があります。涼しいところでばかり過ごしていると、暑さにまけて体調が悪くなってしまうこともあります。熱中暑に気をつけながら、暑さにまけない体を作っていきましょう!