

## 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、急に雨が降ったりすると、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いきましょう。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



～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」  
みんなでつくる 軽部小学校～

今年はいつもより短い夏休みです。新型コロナウイルスに気をつけながら、少しでも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24日に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。夏休みを元気に楽しく過ごすために、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2年度 夏休み号

## て手洗い・うがいをこまめにしよう！



まだまだ終わりが見えない新型コロナウイルス。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、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。涼しいところでは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！