

ほけんだより 夏休み号



R4. 7. 19

深谷市立大寄小学校

もうすぐ夏休みに入りますね。コロナ禍の中ですが、少しずつ色々な活動が始まっていますね。しかし、このところ感染は少しずつ増えてきています。お家の人とよく話し合い、感染予防をしながら有意義に夏休みを過ごしてください。交通安全 やケガにも十分 気をつけて生活してください。



夏休み中も新型コロナの感染予防を心がけてください



お家の方へ お願い

感染力の強い変異ウイルスの流行も報道されています。

夏休み中も、お子さんと一緒に感染予防をお願いします。

1) 外でマスクをはずした時は、2m以上離れるように、会話は控えて。熱中症予防のためマスクを外した場合、2m以上、人と離れるようにさせてください。スポーツの練習の休憩の時など、マスクをはずしたまま近い距離で、集まっておしゃべりがおこなわれますと、感染リスクが高まります。スポ少などで活動するときなど注意・指導をお願いします。



2) 集まったの食事・おやつは、向き合わず横並びで、会話は控えて休み中、何人かの友達と集まって遊ぶこともあるかと思いますが、おやつなど食べる場面があった場合、向き合って、近づいて食べることがないようにお願いします。食べているときは、おしゃべりは控えるようにお願いします。

3) 夏休み中も、お子さん・同居のご家族の方が新型コロナにかかった場合は、学校へご連絡をお願いします。

発熱やかぜ症状が長引くなどの症状がありましたら

① かかりつけ医にまず電話で相談する。→ かかりつけ医で診てもらえない場合は②へ

② 「埼玉県指定診療・検査医療機関」を検索し、該当病院に電話連絡し予約

→ 医師の判断で検査など実施

※②の検索が不可能な場合は

- ・県受診相談センター048-762-8026 (月～土 9:00～17:30)
- ・県民サポートセンター0570-783-770 (24時間受付) へご相談ください。

げんき たの なつやす す
元気に楽しく夏休みを過ごすために

けいかくてき
計画的に
す
過ごしてね

<p>た</p> <p>たべたら歯みがき。休み中も続けよう</p>	<p>の</p> <p>のみものは水やお茶をメインに</p>	<p>し</p> <p>しらない人には行って行かない!</p>	<p>い</p> <p>いつもと同じ時間に寝る・起きる</p>
<p>な</p> <p>なんどでも熱中症予防のおさらいを</p>	<p>つ</p> <p>つめたいものとりすぎに注意!</p>	<p>や</p> <p>やさしい、肉、魚... 食事はバランスよく</p>	<p>す</p> <p>すずしい時間に体を動かそう</p>

み

みずべで子どもだけで遊ばない

出かけるときは

だれと どこへ行く 何時に帰る

を伝えよう

夏休みも毎日はみがき、「あ・い・う・べ体そう」をがんばってね。保健委員が作った、朝ごはん・はみがき・あいうべ体そうカレンダーを使ってね。

仕上げ磨きもお願いします。



ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか? せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた!」「今までできなかったことができるようになった!」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう!

クイズに
ちょうせん
挑戦

7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね

