

8月の保健目標 規則正しい生活をしよう

ゲームやスマホを上手に使いましょう

夏休み中は自分で使える自由な時間がたくさんあります。いつもよりゲームやスマホを使う時間が多くなりがちです。夜遅くまで使っていると、寝る時間が遅くなり、朝起きられないなど不規則な生活になりがちです。以下のことに気を付けて、元気に夏休みを過ごしましょう。

長時間使い続けない

30分連続で使ったら休憩する

ブルーライト対策をする

(カットフィルム等を使う)



画面から30cm以上目を離す

寝る2時間前から使わない

(布団の中で見ない)

1日2時間以内を目標に

夏野菜を食べよう

夏野菜は体の熱を下げる、疲れを回復する、食欲が増すという働きがあり、この時期にピッタリです。暑さに負けず、元気に過ごすために夏野菜を積極的に食べましょう。

《夏野菜そうめん》



ナス、ピーマン、パプリカ、サニーレタス

《夏野菜ロコモコ》



カボチャ、トマト、キュウリ、たまねぎ、レタス

夏休み中のコロナ対策について

①毎日検温しましょう

(登校前健康観察カードに記入)



②手洗いをこまめに

しましょう



③マスクをするときは口

と鼻を覆いましょう



このようなときは連絡をお願いします

・本人または同居の家族等が濃厚接触者になったとき。

・本人または同居の家族等がPCR検査等を受けたとき。結果の連絡もお願いします。

休日時間外の連絡先：090-1099-1408 (教頭)

※裏面に手洗いカレンダーがあります。食事前、外出後に手を洗ったら色をぬりましょう。