

# ほけんだより 7月

## なつやすみも暑さに負けず、元気にすごそう！

暑い日が続く、疲れが出ていたり、体調を崩したりしている人が増えています。夏を元気に

すごすためには、生活リズムを整えることが大切です。心と体を休めて、健康にすごせるよ

うに心がけましょう。始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



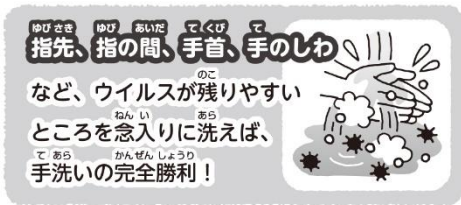
なつやす 夏休みもひきつづき、心がけよう！

### Before コロナ With コロナ after コロナ

#### 手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...！  
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



#### ★健康確認カードについて★

7月31日に、夏休み用のカード

を配っています。学校へ登校する2週間前(8月10日)から記録を忘れずにしてください。

カードに記録をしない間も毎日

検温をしたり、健康観察をしたり

して、体調に気を付けてくださ

い。カードは、8月24日に、担任

の先生へ提出です。

#### ゆうだち?!かみなり?!よほうをチェック!

夏はさびしいあつさだけでなく、急な大雨やかみなりなどが起こることがあります。思わぬケガや事故、「しぜんさいがい」のもとにもなるこれらはふせぐことはできませんが、あらかじめ少しでも知っておけば『そなえ』ができます。何か予定があるときは、出発前に天気よほうでチェックしておくことをおすすめします。



「天気よほうって、ほんとうにあたるの〜?」と思うかもしれませんが、最近ではかなりあたるようになってきているといわれています。また、山など天気が変わりやすい場所に行くときは、よほうに合わせて予定を決める・変えることも必要になってきます。夏を楽しく安全にすごすために、ぜひおぼえておいてほしいと思います。