



2022.7.22 石狩市立浜益小学校保健室 No. 7

あしたから、なつやすみ！



あしたから、^{なつやす}夏休みにはいります。とくに大きなけがや事故なく夏休みをむかえられることができ、ホッとしています。^{べんきょう}勉強やスポーツなどたくさんのことにチャレンジし、4月と比べてここもからだも成長したな～と感じます。よくがんばりました♪

^{なつやす}夏休みは自由につかえる時間^{じかん}がたくさんあります。生活リズムに気をつけて、ここもからだもリフレッシュし、^{なつやす}夏休み明け元気に会いましょう！！



夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



^{がっこう}学校がある日と
^{おな}同じ時間に起きる



^{はん}ご飯を食べたあとは
^は歯みがき



^{がっこう}学校がある日と同じ
^ひ時間にトイレに行く



^{まいにち}毎日、^{てきど}適度に運動
^{うんどう}（熱中症には注意！）



あつ ^ひ暑い日が多くなります。のどがかわいたと感じる前に、
^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給をしましょう。水分補給は（大量に汗
^{たいりょう}をかいていないとき）なるべく水かお茶で！

じぶんのいのちは、じぶんでまもる

たのしいはずの夏休みも、けがをしてしまうと台無しになってしまいます。この時期は、たくさんの人が^{ひと}浜益にやってきます。バイクや車も多くなります。また、海に行ったりする人も多いと思います。ルールを守って、けがや事故には十分気をつけてください。

【あそびに行くときは 必ずおうちの人につたえよう】

だれと



どこで



どれくらい



<おうちの方へ>

夏季休業中のコロナウイルス感染時（陽性）の取り扱いについて

- ・夏季休業期間中に感染（陽性）が判明した場合は、小学校へご連絡ください。（79-3124）
- ・夏季休業中は、臨時休業の措置が不要になるため、休日や夜間に感染が判明した際は、急ぎで連絡をいただく必要がありませんので、平日に学校までご連絡ください。
- ・学校閉庁日（8/10～15）については、石狩市教育委員会へ転送されます。

<保健室から配付したもの>

^{けんこう}健康カード（ピンク）

〇はみがきカレンダー

^{けんこうかんさつ}健康観察カード（8月18日からかいてください）

^{なつやす}夏休み明けに
^{がっこう}学校へ提出してください