

2020. 8. 5

大阪市立北粉浜小学校

ほけんしつ



げん き たの
元気に楽しく！



もうすぐなつやすみ

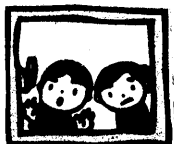


いよいよ みんなが楽しみにしていた夏休みがはじまります。

今年は新型コロナウイルス対策のため、いつもより短い休みになりましたが自分にあったおりの計画を立てて前向きに元気にすごしましょう。

●かんせんストップ！「3みつ」にちょうい！

「ムンムン」



みんなのあいだをあける。
(ソーシャルディスタンス)

「ギューギュー」



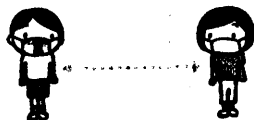
マスク・せきエチケット

「がやがや」



手あらい

空気のゆきかえ



●3度の食事 きちんととろう！

食事をきちんととって、からだのなかから元気にしましょう。とくに糖ごはんは1日の力のもとです。えいようのバランスをかんがえて、しっかりたべましょう。

●すいひんを じょうぶにとろう！

その白のつかれをその白のうちにとるためには、よくねることです。1日に8～10時間くらいはねるようにならねばなりません。そして、草ね・草おき がんばりましょう。

●元気にあそぼう！からだを動かそう！

エアコンのきいたへやにばかりいると、暑さによわくなり、体力もおちてしまいます。外であそんだり、おうちのおてつだいをして、からだを動かしましょう。

●熱中症にちょういしよう！

あそびにでかけるときは、タオルとすいどうをもって、マスクをしぼうしをかぶりましょう。あせをかいたらタオルでふきとり、水分をこまめにとりましょう。

●食後の歯みがき、手あらいうがいをわすれずにしよう！

●川や海、プールなどでの水の事故、自転車や歩行中の交通事故には、くれぐれも気をつけよう！