

2021. 7. 19

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

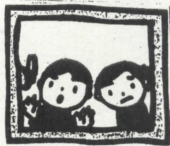


いよいよ みんなが楽しみにしていた夏休みがはじまります。

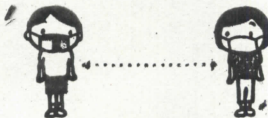
今年は新型コロナウイルス対策のため、「まん延防止等重点措置」が8月22日まで延長されましたが自分にあったむりのない計画をたてて規則正しく元気にすごしましょう！

●かんせんストップ！「3みつ」にちゅうい！

「ムンムン」



びんどのあいだをあける。
(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」



空気のいれかえ



●3度の食事をきちんととうろう！

食事をきちんととって、からだの中から元氣になりましょう。とくに朝ごはんは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。

●すいみんを じゅうぶんとうろう！

その日のつかれをその日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しましょう。そして、草ね・草おき がんばりましょう。

●元氣にあそぼう！からだを動かそう！

エアコンのきいたへやにはかいたると、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。

●熱中症にちゅういしよう！

あそびにでかけるときは、タオルとすいとうをもって、マスクをしてぼうしをかぶりましょう。あせをかけたな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、くれぐれも氣をつけよう！