



楽しみにしていた学校が再開になりました！
手洗いやせきエチケットには引き続き気をつけて
元気に学校生活を過ごしましょう！！



臨時休校で生活のリズムが乱れたり、運動不足になっていませんか？
6月は湿度が高く、熱中症になる人が増えてくる時季です。
熱中症に気をつけながら、学校生活や運動に取り組みましょう！！

●熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装を
心がけよう！



外であそぶときは
日かげを
つかおう！



こまめに水分をとろう！
できれば、塩分も！



外に出かけるとき
ぼうしを忘れずに！



参考文献：環境省熱中症予防情報サイト

- 無理をせず徐々にからだを暑さに慣らしましょう！
- 体調の悪いときは家で過ごしましょう！



保護者の方へ

学校が再開しましたが、ご家庭でも引き続き
感染症への対策をよろしくお願いします。

- 毎朝、登校前の検温と健康観察をお願いします。
- マスクも必ずつけてください。
- 布マスクは洗濯をし、いつも清潔にしておきましょう。

歯みがきカードを配付します。
ご家庭でも、丁寧に歯みがきができるよう
声かけをよろしくお願いいたします。

歯みがきのポイント3つ

ポイント1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる

ポイント2 カ加減

150～200gくらいの軽い力でみがく

ポイント3 動かし方

小刻みに動かして1～2本ずつみがく

学校再開から一週間

疲れは出ていませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない

心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う