



えがお
No.11
島守小学校保健室
令和4年8月24日

みなさん夏休みは、「規則正しい生活」「感染症」「メディアルール」「熱中症」に気をつけて楽しく過ごすことができましたか？

2学期はたくさんの行事が予定されていて、みなさんの活やくの場面もたくさんあります。毎日元気に過ごすためにたっぷり睡眠をとりましょう。

生活リズムをととのえよう



夏休み明けも、みんなが元気で過ごせるように基本的な感染症対策をがんばりましょう。

健康観察・検温を行う



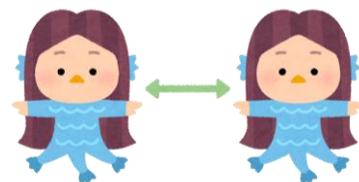
手洗い・うがい・消毒



マスクをきちんとつける（熱中症に注意！）

マスクをはずしているときはしゃべらないようにする

こまめに換気をする



友達とベタベタくっつかない・きちんと距離をとる

あした
明日！8月25日（木）

身体計測（身長・体重）があります！

【服装と身だしなみ】

- 脱ぎ着しやすいジャージ上下、半そで、短パン（学校指定でなくてよい）を着てきてください。
- 髪を結ぶ人は身長を測る時にじゃまにならない位置に結んでみましょう。



保護者の方へ

≪8月分給食費の引き落とし金額が変更になります≫

引落日	引落予定額	引落額	理由
8月26日	1,311円	1,571円	複式集合学習中止のため

引落日を忘れずに、必ず通帳の残高をお確かめください。よろしくお願いたします。

乗り物酔いを防ぐ12のポイント

- 前日はよく寝よう
- 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- 空腹も満腹もさげよう
- 便秘をしないようにしよう
- 厚着はやめよう
- しめつけるような服装はやめよう
- 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- できるだけ遠くの景色を見よう
- すっぱいおやつは食べないようにしよう
- 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。
- どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



乗り物酔いが不安な人は
気をつけてみましょう！