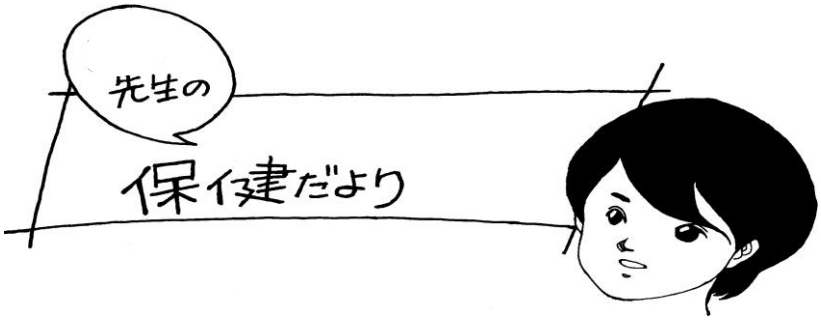


令和３年８月９日発行
第５号
伊王島小中学校　保健室

○ けが・熱中症に注意しましょう。

みなさん，充実した夏休みを過ごすことができているでしょうか？せっかく楽しい時間を過ごしていても，体調を崩してしまったり，けがをしてしまったりすると，残念な気持ちになってしまいますね。今年も暑さは厳しく，マスクを着用していることもあり，誰でも熱中症になる可能性があります。水分を補給する，日差しを避ける，帽子をかぶるなど，できることから対策をしていきましょう。

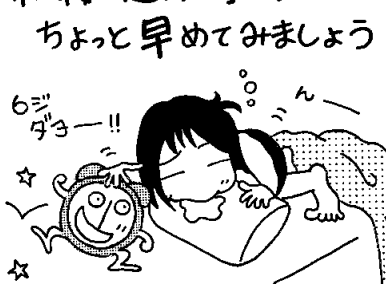
けがも熱中症も，睡眠不足や朝食を取らない状態ではリスクが高まります。残りの夏休みも充実したものになるように，「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり行っていきましょう。

○ 夏休みの生活カード・健康チェックカードについて

今年も夏休みの生活カードを配付します。生活カードは，児童生徒が２学期に向けて生活リズムを学校モードへ切り替えていくためのカードです。夏休み中，少し生活リズムが乱れてしまった場合は，この機会に生活リズムを戻していきましょう。ご家庭でも確認をしていただきますようお願いします。生活カードの集計結果については，２学期に保健だよりや学校保健安全委員会でお知らせいたします。

毎日体温を記録している健康チェックカードについては，本日，９月分も配付しています。夏休み中，２学期も引き続き，感染症対策のため健康観察にご協力，よろしくお願いします。

【期　間】８月 23 日(月)～８月 31 日(火)
【提出日】９月１日(水)

☆生活カード☆　できたところは○，できなかったところは△をつけよう！ほかのところは，記入例を見ながら書こう！　目標

		記入例	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
			月	火	水	木	金	土	日	月	火
1	起床時間	６時３０分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2	朝食	○									
3	はみがき(朝)	○									
4	洗顔	○									
5	排便	△									
6	手伝い	○									
7	運動	△									
8	ゲーム・スマホの時間	５０分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
9	テレビの時間	９０分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
10	勉強の時間	１２０分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
11	はみがき(夜)	○									
12	就寝時間	９時00分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
今週の感想											保護者サイン