

TOUGH フオチに! 負けない!

ひと いっしょ よ
~おうちの人と一緒に読みましょう~

☆夏休みも「感染防止」を心がけよう!

新型コロナウイルス感染症は、ものすごい勢いで広がっています。7月30日現在で、長崎県の感染者は累計61人。全国的にも新規感染者数は連日記録更新されている状況です。熊本県では、家族からの感染で高校生の感染者も出ています。徐々に、コロナウイルスが私たちの身近なところまで迫ってきているように感じられます。今年の夏休みを元気に過ごすためには、「感染防止の行動」が不可欠です。お家でも、下記のことを心がけながら過ごしましょう。

☆ 生活リズムを整えよう

夏休みがんばりカードを配布しています。起床・就寝時刻、運動など、生活リズムの整った生活をして毎日元気に過ごせるようにしましょう。

姿勢体操にも取り組んで!

現在、四小で取り組んでいる正しい姿勢のための、姿勢体操をカードに載せています。ぜひ、簡単な体操ですので、お子さんと一緒にされてください。背筋が伸び、気持ちがいいですよ!

夏休み がんばりカード

【わたしが がんばること】	こうもく	また もくひょう
	おきる じこく	じ ふん
	ねる じこく	じ ふん
	べんきょうのじかん	じかん ふん
	どくしょのじかん	じかん ふん
	うんどうのじかん	じかん ふん
	テレビ・ゲーム	じかん ふん よりすくなく
	しせいたいそう	すわっておじぎょうかい ひじくるぐる まえがかい しろがかい
	おてつだい	

☆ 朝の「体温測定」



毎日の健康状態チェックのため、体温を測定し記入しましょう。

	こうもく	1にち(ど)	2にち(にち)
	たいおん	ど ぶ	ど ぶ
	おきるじこく		
	ねるじこく		
	べんきょう		
	どくしょ		
	うんどう		
	テレビ・ゲーム		
	しせいたいそう		
	おてつだい		

☆ メディア使用のルールを決めて! →

暑さや感染症予防から、外出する機会が普段より減ることが考えられます。そうすると、心配なのがゲームや動画・テレビ等メディア使用時間の増加です。ルールを決めることで、正しく有意義に使えます。「がんばりカード」にもルールを決め、できたかどうか毎日チェックするようになっていきます。

「ノーメディアチャレンジ」期間増えた時間

- 1位 家族との時間(会話) 109人
- 2位 睡眠時間 82人
- 3位 読書 60人

7月のチャレンジ結果を集計したものです。この期間は、心と体の健康につながる時間が増えています。



☆ 「石けん手洗い」の徹底

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い!



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



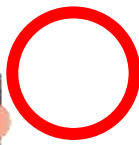
○食事の前 ○外出後 ○トイレの後 は

特に、「石けん手洗い」を忘れずに!



☆ マスクの取り扱いを注意しよう

◎マスクをはずすときは、「ひもだけ」を持とう!



子ども達は、どうしても、「あごマスク」になりがちです。

マスクの表面は、菌やウイルスが付着している場合があります。マスクを外すときは、ひもを持ち、マスクの表面にできるだけ触れないようにしましょう。

☆ 受診が必要な人は夏休み中に!

歯科受診率

43%(23人終了)



☆ 熱中症に気をつけよう

ぼうし



水分をとる

木かげで休む

