

TOUGH フオチに! 負けない!

～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!

楽しい夏休みに入りました。東京では、毎日千人を超えるコロナウイルス感染者が出ている中ではありますが、オリンピックが開催されます。オリンピックの皆さんが悔いのない大会になるよう願うばかりです。長崎県の感染者も昨日10人。一昨日は8人でしたので、徐々に増えています。私たちにできることは、「感染防止の行動」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

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!

【わたしが がんばること】	こうもく	きめた もの(よう)
おきる じこく	じ	じん
ねる じこく	じ	じん
べんきょうをする		
どくしょをする		
うんどうをする		
目のメディアルール		
手あらい		
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。

☆ 電子メディア四小ルールを守ろう!

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。「がんばりカード」に、四小ルールが守れているかどうか毎日チェックするようになっていきます。6月のチェックカードの反省をいかし、テレビであれば「あらかじめ見る番組を決める」「夜9時以降にあるものは録画をする」など、計画を立てておきましょう。



＊お家の人といっしょにつけましょう。

こうもく	7/21(水)	7/22(木)	7/23(金)	7/24
たいおん	どぶ	どぶ	どぶ	ど
おきるじこく				
ねるじこく				
べんきょう				
どくしょ				
うんどう				
四小メディアルール				
手あらい				
おてつだい				

目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見るのが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血液もよくなります。

☆ 「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!



☆ 受診が必要な人は夏休み中に!

歯科受診率

34% (22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



☆ 夏も下着をつけよう

下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。おかげで…

夏も下着が大活躍!



体温を上手に調節できる!

肌を清潔に保てる!

ニオイや黄ばみを防げる!

Tシャツ1枚しか着ていない子ども達を時々見かけます。理由を聞くと、「暑いから」と答えます。でも、下着には、とても優れた効果があります。