



夏休み号

枚方市立長尾小学校

いよいよ夏休みが始まります。今年はコロナやインフルエンザ、ヘルパンギーナなど様々な感染症が流行しており、また診断名がつかなくとも夏カゼで高熱がでたという話も聞きます。せっかくの夏休み、一番の思い出が「カゼで寝込んだ」とならないように手洗い・うがいといった感染対策を行ってください。また、「なつやすみの約束」も守って、始業式には元気な姿を見せてくださいね。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけどまだ病院に行っていない」という人は夏休みが治療のチャンス！
新学期を元気にスタートできるようにしてね。



冷たいものはほどほどに

暑いからとそうめんやアイスばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。
3食バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎないで ネットやゲーム

ねっとやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと運動不足に。
「1日1時間などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。」



や

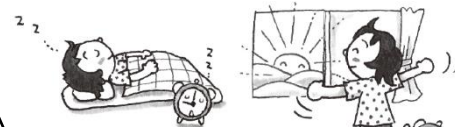


水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとろう。

みだ乱さないでね、生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

夏休みにイカ

危険な場所にイカない



知らない人にイカない



出かけるときは伝えよう

