



令和4年7月

## ☀️ 生活のリズムはからだのリズム! ☀️

夏休み中、いろいろな計画を立てているご家庭もあるかと思いますが、でも、楽しい計画も、勉強の計画も、からだの調子が悪くしてはだいなしです。規則正しい生活リズムで、夏休みも元気に過ごせるようご配慮ください。

- ★ 早寝、早起き、朝ごはん! 毎日、3食、バランスよく!
- ★ 食後の歯みがき忘れずに!
- ★ 涼しい朝の時間に勉強タイム!
- ★ テレビやゲームの時間は親子で決めて!
- ★ エアコンの設定温度は28℃くらいをもとに調整を!
- ★ 冷たいものの摂り過ぎに注意!



## ☀️ 水難事故に気をつけてください ☀️

※ 今年の夏も海や川で命を落とす事故が発生しています。プールであっても、遊びに行く際には十分に注意を

- 1 危険な場所には近づかない してください。
- 2 睡眠不足、疲労時などの体調不良時には水に入らない
- 3 自分の体力、技術を過信しない
- 4 海水浴場、プールなどではルールを守る
- 5 気象状況に注意し、悪天候時は水場に近づかない
- 6 海釣りやボートに乗る時は必ずライフジャケットを着用する



※ 保護者は子どもから目を離さないように

(水難事故防止対策協議会の資料: インターネットより)



## ☀️ 夏休み中もご家族の皆様でコロナウイルス感染予防対策を ☀️

夏休み中は、多くの人が集まる場所へ行く機会が増えます。休み中は気の緩みもあり、感染予防の徹底が怠りがちになることも。家族間の感染も多いので、ご家族の皆様で感染予防に努めてください。

- ① マスクを鼻までしっかり隙間なく着用する。
- ② しっかりとハンドソープ、流水で手を洗う。
- ③ こまめに消毒を行う。(手指・物)
- ④ こまめに換気を行う。
- ⑤ 人と人との距離に気をつけ、近づき過ぎない。
- ⑥ 多くの人が集まる場所は避ける。