

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.4 2020.6.11

（おうちのひと、いっしょにばみしょう！）

これからの季節、マスクはあつい！

気温があがってきて、毎日、暑いですね。そこで、**き**気をつけて

ほしいポイントを紹介します。

☆ 中帽子をかぶって、直接、頭に日光をあびない。

☆ 汗を吸う、ゆったりした洋服を選ぶ。

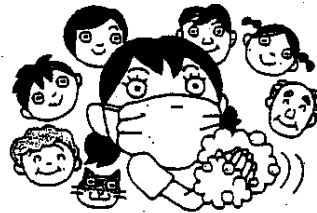
☆ こまめに、水分補給をする。

あと、おすすめは、ネッククーラーといわれる首を冷やすもの。

水でぬらして使うものや、保冷剤をいれて使うものなどが

あります。

＊  ＊
学校に、必要のないものを持ってきては
いけません。暑い日に首を冷やすものは大丈夫。
おうちの人と、相談してください。



ソーシャルディスタンスの
「ていど」を
「丁丁兄弟」もわすれずに！

新しいルール、守ろうね！

みんなの健康を守るための、新しいルール。

一人ひとりが、自分のできることを自分のために、

そして、まわりにいるみんなのためにやってい

ましょう！

＊ 体温をはかりましょう！

＊ マスクをつけましょう！

＊ ハンカチ、ティッシュ、予備のマスク、
マスク入れ、ビニール袋を持ちます。

＊せっけんで手をあらいましょう！

“あつさ”をのりえるのに必要なこと

大事なのは、規則正しい生活です。

『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』が、成長しているみんなの

体にも必要です。そして、免疫力（病気に負けないようにする力）アップ！！