

ほけんだより

高時小学校 保健室
2020年6月1日

なが あいだがっこう やす
長い間 学校がお休みでしたが、今日から学校が始
まりました。新型 しんがた コロナウイルスの流 りゅうこう 行も、少しづ
つおさまってきてはいますが、まだまだ油断 ゆだん はできま
せん。みなさんが健康 けんこう で安全 あんぜん な学校生活 がっこうせいかつ を送れるよう、
引き続き、手洗い、マスク、換気 かんき、3密 みつ を避けるなど、
ひとりひとり ひとりひとり よぼう よぼう 一人一人が予防 ひりょう に心 こころ がけてください。



★毎朝、登校前に熱を測る



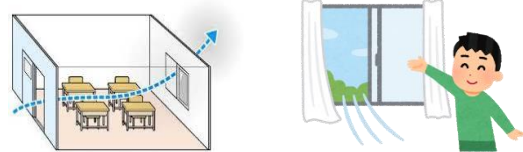
★手洗いをこまめにする



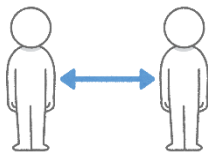
★マスクを着ける



★換気の徹底



★3密を避ける



★抵抗力をつける



熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただい せいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに きゆうけい
休憩をとる



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない