



ほけんだより ～ 夏休み号 ～

令和4年7月20日
亀岡市立青野小学校

夏休みがはじまります。長いようですが、のんびりしすぎるとあっという間です。夏のつかれがのこらないようにねぶそくや好ききらいをしないようにきをつけましょうね。



<感染症予防> やっていることをつづける

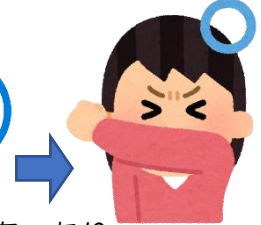


また、少し新型コロナウイルス感染状況がかわってきていますが、わたしたちは、自分やまわりの人たちをウイルスから守るために今までの予防行動をつづけます。

そして、病気にかかりにくい体をつくるために<しっかりねる> <しっかり食べる>ことをこころがけてください。

ひとがあつまる場所では
マスクをつける

マスクをはずしているときは
【せきエチケット】



暑い日やじめじめした日にマスクをつけていると、息がくるしい感じになったり、マスクの内側があつくなってきたりします。これは【熱中症（ねっちゅうしょう）】がおこりやすいことにつながるので、マスクのつけかたに気を付けてね。

朝、体温をはかってカードにかいておく



からだの様子がいつもとちがうときは、でかけずにおうちでやすむことも考えよう。

手洗いをわすれずに



手を洗うことは、体に入るほかの病気のウイルスやバイキンの数をへらします。でかけるときは、手をふくハンカチ・タオルをもっておきましょう。

<歯をていねいにみがく> ～ 歯みがきで歯のよごれをへらす～



歯科検診のあと、おいしゃさんから歯みがきが不十分で、よごれがのこっている歯があるよ、とおしえていただきました。歯のよごれは、むし歯や歯周病の原因です。夏休み中もめんどうくさがらずに歯をみがきましょう。

☆ 歯をみがくポイントをかいた<歯みがきカード>をくばります。
夏休み中は、みえるところにおいて、歯をていねいにみがいてね。

