

保健だより

なつやす

# 夏休みもコロナ対策、

わす

# 忘れずに！



8月1日(土)～23日(日)まで夏休みです。今年は、いつもより短い夏休

令和2年7月31日  
相馬支援学校保健室  
NO. 5

みになります。新型コロナウイルス感染症は、東京や大阪などの大都市を  
中心に感染がひろがってきています。

どこにでも、感染の危険はありますが、みなさん、一人ひとりが、感染しない  
ように注意して生活することで、感染を予防することができますと思います。

「手洗い、マスク、ディスタンス」を守って、楽しい夏休みをすごしてください。



## 生活リズムを整えよう

夏休みの生活チェック表も、毎日わすれず  
につけてくださいね。

### 夕方・夜の生活

しっかり勉強して  
体を動かしましょう



携帯・スマホ・テレビは  
時間を決めて決まった時刻に  
お布団に入りましょう

### 昼の生活



### 朝の生活

決まった時刻に起きて  
朝ごはんを食べましょう



やってみよう!

夏休みになったら、相馬支援学校の YouTube  
チャンネルに、おうちでできる運動動画をアップし  
ますので、ぜひ、やってみてください。

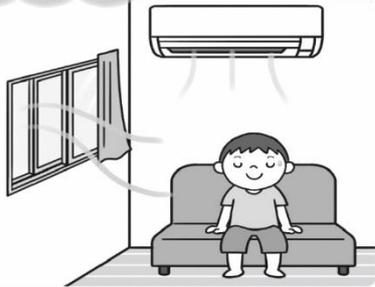




ま  
コロナに負けない!

あたら せいかつようしき ねっちゅうしやう よ ぼう  
「新しい生活様式」で熱中症予防

あつ さ  
暑さを避けよう!



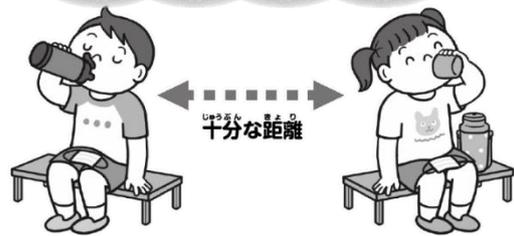
エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保(2カ所開ける)。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

こまめに  
すいぶん ほきゅう  
水分補給!

のどがかわく前に水か麦茶  
でこまめに水分補給をしよう。  
いちど たくさん せせ  
一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。



てき ぎ はず  
適宜、マスクを外そう!



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休けいしよう。

ひ  
日ごろから  
けんこうかんり  
健康管理を!



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いか感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

お願い  
します



歯科検診や視力検査、眼科、耳鼻科検診、心電図検査など、いろいろな検査をしてきました。何もなかった人もいますが、「病院でくわしい検査をうけてください」というお知らせをもらった人もいます。  
お知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人は、夏休みのあいだに病院に行って、みてもらってくださいね。

ちりやう  
治療がおわったら、  
ほうこくしよ  
報告書をもってきてね!