

コロナに負けず楽しくすごそう!

令和3年7月21日
相馬支援学校保健室
NO. 6

7月22日～8月31日まで夏休みです。23日からはオリンピックもはじまりますね。

今年もまた、コロナの心配をしながら過ごす夏休みになってしまいましたが、予防をしっかりとしていれば、できることはたくさんあると思います。

コロナに負けずに、楽しい思い出をたくさんつくってください。



で
出かけるときには...

緊急事態宣言が
でている地域へは
なるべく出かけない
ようお願いしま
す。



マスクをつけて、手洗いもしっかりしよう!

できるだけ3密をさけよう!



体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう!



旅行は、コロナ対策がしっかりといてい

る宿や施設を選び、車で移動しよう!



なつやす 夏休みですね。じかん 時間ができて、あさ ばん 朝から晩までスマホをいじっている人も、
 もしかしたらいるかもしれません。らいん などの SNS を使っているあなた!
 まちがったつかいかたをしていないかもう一度確認してください。それから、スマホ依存にならないように、いちにちの使用時間は2時間ぐらいに決めてくださいね。



えすえぬえす つか SNS を使うときのマナー「5つのしなを守ろう」

- その1: 悪口やうわさ話を書きこまない
- その2: 裸の写真や動画を送らない
- その3: 自分や家族、友だちの個人情報を書きこまない
- その4: 無断で写真や動画を書きこまない
- その5: ネットで知り合った人には会わない



なつ 夏のおでかけ、こんな服装はNG

もしかしたら、
 軽い気持ちでや
 ってみようと思
 うかもしれませんが、ゼッタイ
 にダメです!



なつ 夏は、性犯罪も増える
 傾向があります。肩や胸、
 足など肌が見えすぎる
 服装はやめましょう!

なつぶと 夏太りになら
 ないように

あま 甘い物の食べすぎ、飲みすぎに注意してね! 相馬支援学校
 YouTube の運動動画でたくさんからだをうごかしてね!!

がっき 2 学期、げんき 元気にあいましょう!