



令和3年(2021年)7月発行
豊中市立第十四学校 保健室

『まん延防止等重点措置』延長
7/12(月)~8/22(日)



【保護者のみなさまへ】

- ★体調不良やケガなどで連絡をした際、お忙しい中、快く対応していただき、また、感染防止対策に協力していただきありがとうございました。
- ★これから夏本番です。暑さに負けないからだ作りのために、ご家庭でも規則正しい生活を送るよう声掛けをお願いします。
- ★夏季休業中も引き続き、①毎朝の検温と健康観察 ②登校時のマスク着用 ③手洗い等、基本的な感染防止対策をお願いします。
- ★お子様本人・同居ご家族に発熱等、かぜ症状がみられる場合やPCR検査を受けることになった場合、登校を控えてください。また、PCR検査を受けることになった場合は、学校に連絡をお願いします。

暑～い夏休みも元気なワケは？

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⊗ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⊗ 暴力的な言葉は使わない
- ⊗ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⊗ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⊗ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⊗ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⊗ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらせよう



間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

むし歯は自然には治りません。放っておくと噛むことができなくなり、こころやからだの成長にも大きく影響します。



※耳鼻科検診は10/14(木)に実施します。



夏休みも、早寝・早起き・あそびはん