

生活習慣編

夏休みもはっぴいチャレンジがんばろう！

今年は例年より短い夏休みとなりました。夏休みも生活リズムを崩さずに生活できるよう頑張りましょう！



★早寝・早起き

起きる時間と寝る時間は学校がある日と同じにしましょう。

チャレンジカード

名前

夏休みを楽しく過ごすためには生活リズムをくずさないことが大切です！
おうちの人と一緒にめあてをきめて取り組んでいきましょう！

おきる時間
:

ねる時間
:

テレビ・ゲームのめあて

★テレビ・ゲームのめあて
メディアの時間は1日2時間以内が目安です。

日にち	曜日	できたら すきな色をぬろう！(1つ1ハビ)						ハビ	日にち	曜日	できたら すきな色をぬろう！(1つ1ハビ)						ハビ
		はやおき	べんきょう	テレビゲーム	お手つだい	よるのはみがき	はやね				はやおき	べんきょう	テレビゲーム	お手つだい	よるのはみがき	はやね	
1	土		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		15	土	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
2	日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		16	日		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

★お手伝い

具体的に何をするか、家の人と相談して取り組みましょう。

★夜の歯磨き

寝ている間が一番虫歯になりやすいので、寝る前はしっかり歯磨きをしましょう。

他にも、家でずっと過ごすのではなく、朝夕など涼しい時には外に出て体を動かすようにしましょう。

水分補給をしよう！

今年は例年より遅い梅雨明けとなりました。これからが夏本番!!水分補給をして熱中症予防をしましょう。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに



感染症対策編

夏休みもコロナウィルス対策を！



アマビエ
日本に伝わる妖怪
で「疫病退散」の願
いが込められています。

手洗いをこまめにしましょう。

手洗い VS コロナウィルス 勝つのは手洗い！



コロナウィルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウィルスを触ると、手についたウィルスが体の中に入ってくる危険が…！
そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウィルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウィルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら
など、ウィルスが残りやすい
ところを念入りに洗えば、
手洗いの完全勝利！



健康チェックをしましょう。

家にいるときも自分の健康を知ることは大切です。

学校に行く時は、検温と風邪症状のチェックをしています。

夏休みも、自分の健康を知るために検温や体の異常がないか確認しましょう。



友達と遊ぶときも3密を避けて！

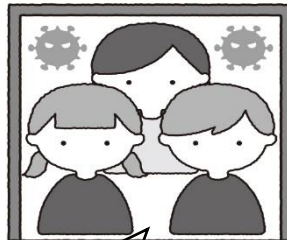
暑い時は、エアコンがきいているお部屋で遊ぶことが多いですね。友達がたくさん集まると密になります。コロナウィルスは今も猛威をふるっており、全国の感染者も増え続けています。

ぎゅうぎゅう



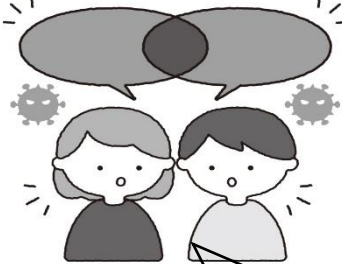
大勢で集まらないようにしましょう。

むんむん



換気の悪いところには集まらないようにしましょう。

がやがや



近距離で会話をしないようにしましょう。