

親子で読もう！



竹野小学校 No.10

2020.7.22

明日からの

# 考えよう！ 4連休のすごし方

明日から「海の日」「スポーツの日」そして土曜日、日曜日と4連休になります。いつもの夏であれば、海やプール、キャンプなど楽しい計画をたてるのですが、京都府内の新型コロナウイルス感染症の現状を見ると、安易に遊びに出かけるのは危険かもしれません。家族で相談して、安全で楽しい4日間をすごしましょう。

## 正しいマスクのはずしかた

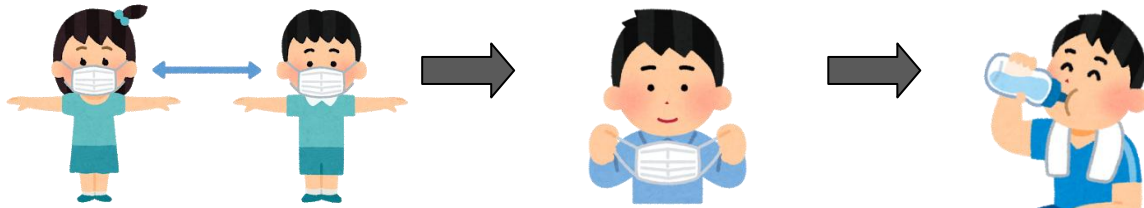


## 3つの「とる」で熱中症予防！

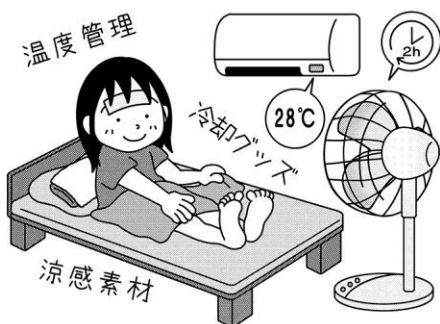
人との間隔を2桁「とる」

マスクを「とる」

水分を「とる」



めるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

## 夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく 眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない