

令和4年7月20日 京丹後市立久美浜小学校

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしゅう}感染症^{ねっちゅうしゅう}や熱^{しんぱい}中^{じき}症^{きそくただ}が心配される時期^{きそくただ}ですが、規則正しい^{せいこつ おく}生活を送^{がっき}って、2学期の始業式^{しぎょうしき}（8月29日）には、全員^{ぜんいん}、元気^{げんき}に登校^{とうこう}しましょう。

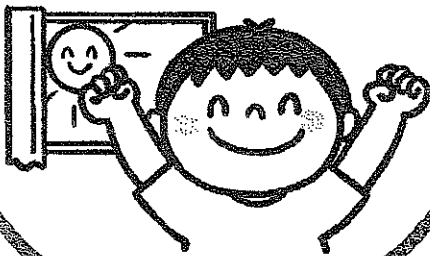
~~コロナウイルス 感染スピード 加速~~

~~コロナ 止~~

夏休み^{なつやす}も感染^{かんせん}予防^{よぼう}をゆるめることのないよう、ひきつづき、外^{ほか}から帰^{かへ}ったら手洗^{てあら}い・うがい、正^{ただ}しくマスク^{マスク}をつける、人^{ひと}とあいだをあける、部^へ屋^やの空^{くう}気^きのいれかえをする^{する}などを意識^{いしき}して行^{こうどう}動^{どう}しましょう。また、規則^{きそく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を送^{おく}ることによつて、強^{つよ}いからだを作^{つく}ったり、からだの免^{めん}疫^{えき}が高^{たか}まったりします。

★早寝・早起きを しよう!

学校^{がっこう}があるときと同じ^{しじかん}時^{じかん}間^{かん}で生^{せい}活^{かつ}しましよ!



★1日3食、きちんと 食べよう!

すきなものばかり^{ばかり}たべるのは、夏^{なつ}ばて^{ばて}のもと。よく^{よく}かんで食^くべましよう!



★出かけるときは、 ぼうしをかぶろう!

熱^{ねっちゅうしゅう}中^{ちゅう}症^{しゅう}のよぼうをしましよ。水^{みづ}とうも^もわすれないようにしましよ。こまめに水^{みづ}分^{ぶん}をとりましよう。



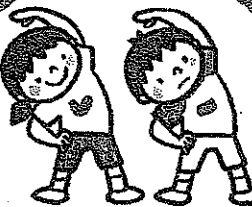
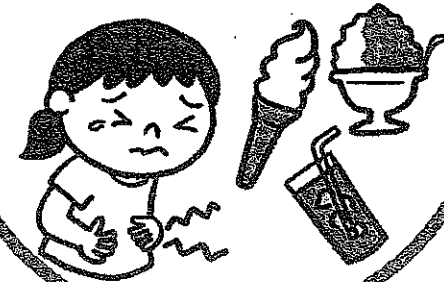
★食べたら歯を みがこう!

だらだらとおやつを食^くべない^{ない}ようにしましよ。ジュースやスポーツドリンクには、た^たくさんの砂^{すな}糖^{とう}がはいてい^いていま^ます。お茶^{おちゃ}をのみましよう。



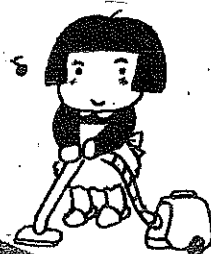
★冷たい物の とりすぎに注意!

体^{からだ}がひえて、おなか^{おなか}をこわしましよ。糖^{とう}分^{ぶん}のとりすぎにも^{にも}注^{ちゅう}意^い!



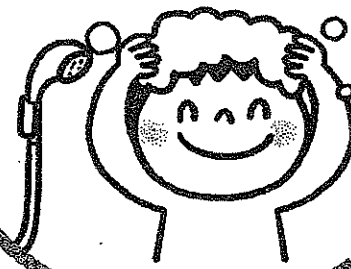
★適度な運動を しよう!

おて^{おて}つだいを^{つだ}して、からだを^を動か^どかそう。ゲームは^は時^{じかん}間^{かん}をきめてしましよ。



★体をせいけつに しよう!

あせを^{あせ}かいてい^{いて}るので、おふろで^で体^{からだ}をせいけつに^にしましよ。



「けんこうのきろく」^をくほり^ほりま^ました。夏^{なつ}休^{やす}み^を利^り用^{よう}して、むし^{むし}歯^はや^やか^から^らだ^のの^の具^ぐ合^あひの^の悪^{あく}い^いと^ところ^を病^{びょう}院^{いん}で^で診^みても^もら^らって^てお^おき^きま^ましよ。



むし^{むし}さ^され^れ注^{ちゅう}意^い

