

令和2年8月7日 白山市立北陽小学校 保健室

あした なつやす ことし しゅうかん みじか きかん  
明日から夏休み。今年は2週間といういつもより短い期間ですが、  
じゅうじつ しゅうかん す せいかつ くす がっき  
充実した2週間を過ごしてくださいね。生活リズムを崩すと2学期が  
たいへん てん ちゅうい たの す  
大変ですから、その点に注意して楽しく過ごしましょう。

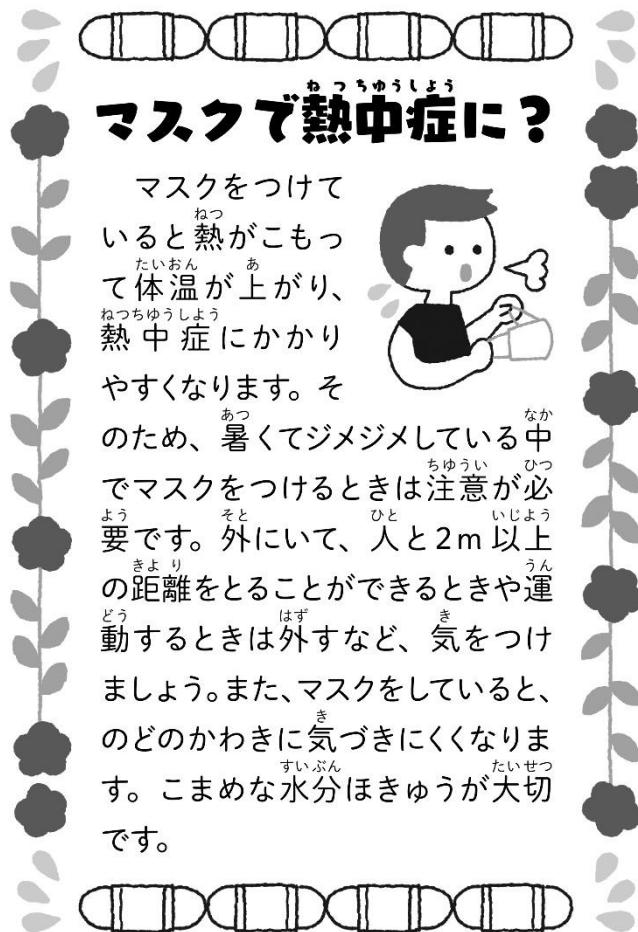
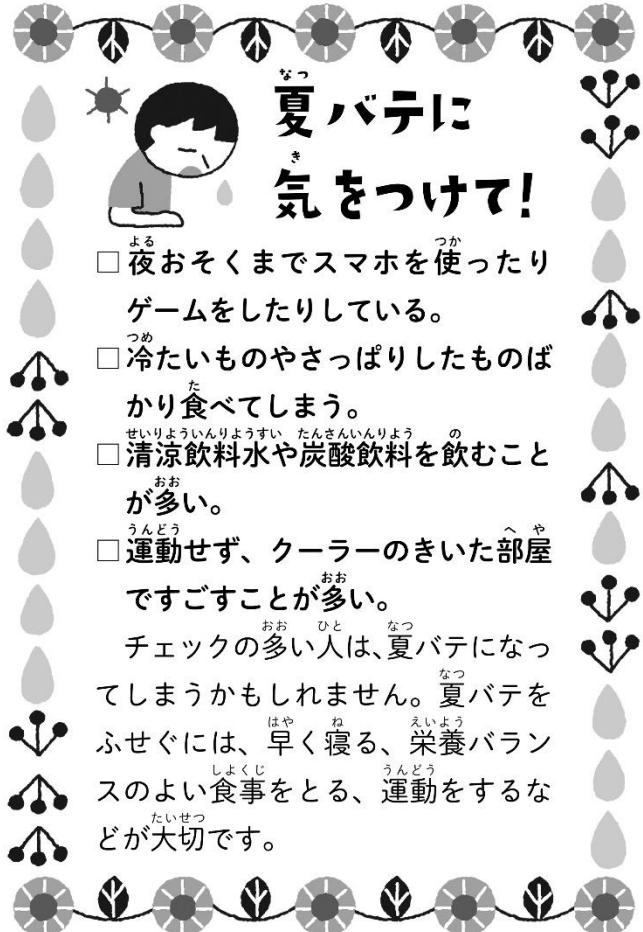


## あつさにまけず、元気にすごす

な つ や す み



やす なが じかん  
休みだからといって、長い時間ゲームなどをすることはやめましょう。生  
かつ じかん  
活リズムがくるったり、目が疲れたり、体によくありません。また、寝る  
ちよくせん つか からだ  
直前までスマホやパソコンを使っていると、画面から出るブルーライト  
の影響で、ぐっすり眠れなくなりますよ。ゲームやインターネットなど  
は、おうちの人と使う時のルールを決めて、その約束を守って使いましょ  
う。使う時間は1時間までがいいですね。



## みんなできづかい ふだんのせいかつから

ひと  
人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



て  
手をあらう / ちょうどくする



マスク・せきエチケット



こまめにかんきをする

