



令和3年8月30日 白山市立北陽小学校 保健室

2学期が始まりました。たのなつやすすせいかつ
楽しく夏休みを過ごせましたか?生活リズムが
みだれてしまった人はいませんか?早ね早おき朝ごはんと、学校生活の
リズムを取り戻しましょう。



“ぐったり”さんはいませんか?



- 夏の疲れがのこっている
- クーラーで冷やしすぎ
- 生活リズムがみだれています

そんな人は・・・生活を見直そう!



栄養バランスのとれた
食事



早ね早おきで規則正しい生活リズム



適度な運動で体を動かす



●熱中症を予防しよう



こまめに水分補給



ぼうしをかぶる



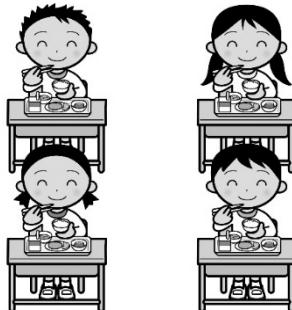
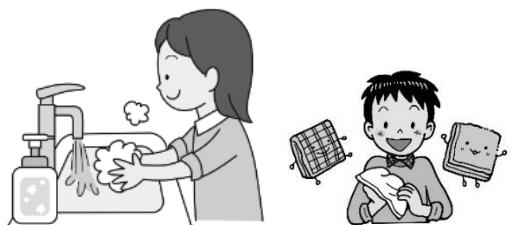
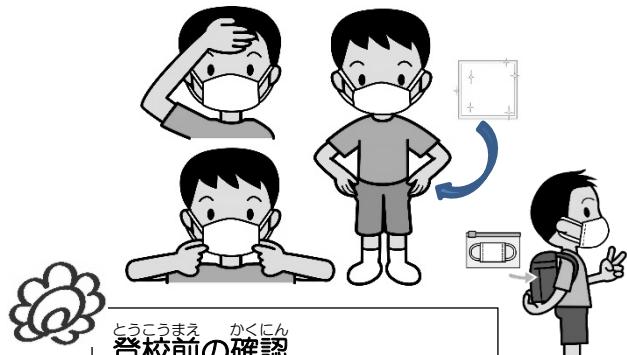
涼しいところで
休憩する

かくにん しんがた かんせんしょうたいさく

確認！新型コロナウィルス感染症対策

いしかわけん えんぼうしどうじゅうてんそち で かんせんよぼうたいさく
石川県にまん延防止等重点措置が出ています。また、以前は少なかった子どもへの感染も増えてきます。あらためて感染予防対策をしっかりとしましょう。

※体調が悪い時は登校しない



保護者の方へ

- ★発熱等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、登校を控えてください。同居の家族に同様の症状がみられる場合も同じです。
- ★発熱等の風邪症状がみられる場合は、かかりつけ医等の医療機関を受診し、症状がなくなるまで自宅で休養してください。
- ★登校後、風邪症状等がみられた場合は早退となりますので、速やかにお迎えをお願いします。
- ★登校前に検温・健康観察をして、入力をお願いします。
- ★マスクの着用(予備マスクの準備)、ハンカチを忘れないようにしてください。
- ★家庭でも手洗い・換気につとめ、栄養・睡眠をとて免疫力をあげる生活を心がけてください。また、不要不急の外出の自粛、出かける際は混雑している場所や時間をさけることもご協力をお願いいたします。
- ★いつどこで、誰が感染してもおかしくない状況です。感染者や濃厚接触者への偏見・誤解による誹謗中傷、差別等がないようお願いいたします。また、ワクチン接種の有無についても同様にお願いいたします。