

すくすくどんどん

令和3年 7月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ

熱中症に気をつけて



寝不足・体調不良のときは
 熱中症にかかりやすくなります。

暑いときも換気を忘れずに！
 ウイルスは、部屋の外に追い出そう！



元気であっても、木陰で休憩したり、帽子をかぶるなどしましょう。のどが渇くまえに水やお茶をのみましょう。



1学期の視力検査で、昨年度より視力がおちていた人が多くいました。
 お話を聞くと、ゲームをよくやっているという声をよくききます。ぜひ、目のけんこうのためにも、時間を決めて、使うようにしてください。

～ワクチン接種のこと～

新型コロナウイルス感染症予防のワクチン接種が各地で進んでいます。

ワクチンは、少数の人が打っただけでは流行を抑える効果がないといわれています。だからといって、全員の人が打つ必要はありません。打ちたくない、といっている身近な人に、どうしても打ってもらいたいときは「接種の説得」ではなく、「納得して接種」してもらおうのがよいと思います。

ワクチンを打つ、打たないは個人の自由であり強要されるものではありません。打てない事情がある人もいます。打たないからといって誹謗中傷や差別がないようにしていきたいものです。

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで今日も元気！

