

# ほいたんたより

夏休み号  
2020.7.31

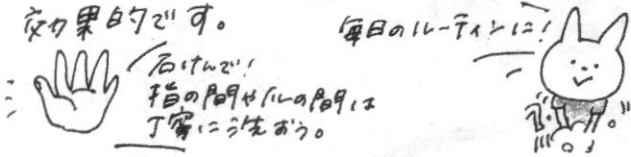


新型コロナウイルス感染症による  
休校から始まり、色々なことが「いつと  
違う」日々の中、ようやく「学期が終わりまわね、  
皆さんの分からないことや心配なことを「どうして」  
不安や心配を感じることや「何かあったのでは？」  
引き続き、感染症には注意、<sup>特に</sup>多くの事故や事件など  
皆さんの周りには危険がいっぱいあります。「自分の身は自分で  
守る」ことを忘れず、短い夏休みを過ごしましょう。  
夏休み明けには、元気な顔の皆さんと会えることを楽しみに  
しています！

## コロナウイルスに負けない生活を

### 手洗いうがい・消毒

外から帰った時や食事前・後、共有のものを  
触った時など、こまめに手洗いうがい・消毒を。  
手洗いうがいも、喉のウイルスを洗い流すのに  
効果的です。



### マスクを着用するとき、外出するとき

- |  |   |
|--|---|
| <p>〈着用するとき〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人と会話をするとき</li> <li>・密、狭い空間にいるとき</li> <li>・公共交通機関や<br/>ショッピングモールなど<br/>多くの人と接触するとき</li> </ul> | <p>〈外出するとき〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暑く苦しいと感じるとき</li> <li>・人の距離が十分とわるとき</li> </ul> <p>熱中症のリスクを<br/>考え、臨機応変に！</p> |
|--|---|



お出かけは、十分に対策を

休みを利用してお出かけをする機会が  
増える人も多いのでは？しかしマスクを  
着用する混雑する時間を避けるなど  
十分に対策をしましょう。

### 毎日検温と体調をこまめにチェック！！

学校では毎日体温を測り、記入してもらって  
いますね。夏休み中も各自で  
行い、口や鼻、たまに舌の「どこか」  
など、体調を自分でこまめにチェックして、  
せわしなく！

## 「風邪を引いていないか？」

1学期は、風邪が長引いたために心配だった怪我が、何件もありました。来室した人で、私に  
「風を引いていないか」と言われた人もいます。風邪は引いていないか、しっかりとチェックしよう。

「風には強い菌が  
つきやすい（長ければ「長い風邪」）」

人をうつすので、  
「風邪がうつると自分が  
怪我をしやすい」

# 「○○○すぎ」は禁物



## 「糖分の摂りすぎ」

暑い夏は、甘いジュースがとておおい...♡でも、予想以上にたくさん糖分が入っていますよ...

身近な飲み物、糖分がこんなに...

糖分の摂りすぎが招く、怖い不調



炭酸飲料

角砂糖  
約15個分



果汁入り飲料

角砂糖  
約12個分



フレイパノ類

ものによって大きく変わりますが、  
約15~個分!

中には28個分という恐ろしいものも...

「微糖」も  
糖分が含まれている  
ので注意!!



## 「冷たいものの食べすぎ」

キンキンに冷えた飲み物で「フー!!」モイイデ可か!

やはり冷たいものは食べたり飲んでいると色々な不調の原因に。



体が冷えやすくなり、  
元気が出なくなる

## 「だらだらしすぎ」



涼しい時間帯に  
ワーキング



ちよこ  
おんご  
おんご

免状の合間、  
TVのCM中など



たまには「皆で」  
思いっきり!!



熱中症には  
気を付けて

