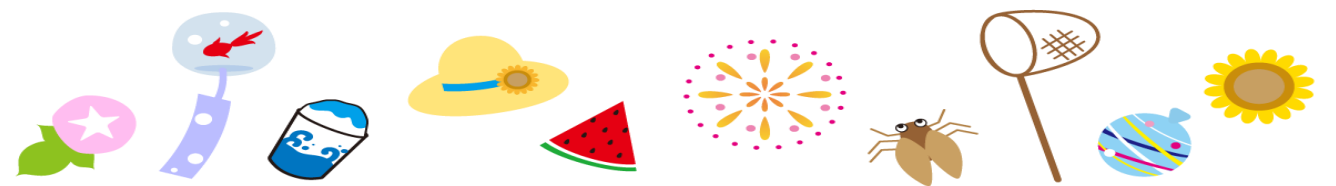




2020年7月20日(月)

丹波市小学校保健室



# さあ！いよいよ夏休み！！

あつ〜い夏がやってきました。今年はプール学習がなくなり、悲しい思いをした人もいます。また、大きな花火大会等も未定だったり、中止が決定したりしています。そんな夏休み、みなさんはどんな風に過ごしますか？感染症への必要な対策はしつつ、規則正しい生活をして、外でも遊んでほしいと思います。もちろん、熱中症には十分気をつけてください。ね。

気をつけないといけないことはたくさんありますが、楽しい思い出をつかって、2学期には元気に登校してほしいと思います。



## な つ を け ん こ う に す ご そ う す ご ろ く

スタート  
すきなコマを使ってね



朝ごはんを食べると  
パワーがでてる！  
あさごはんを…  
食べた人は2マスすすむ  
食べてない人は2マスもどる



おてつだいをしよう！  
昨日おてつだいを…  
した人は1マスすすむ  
してない人は1マスもどる

外で遊ぶときのポイントは  
\*こまめに休憩をする  
\*帽子をかぶる



元気の基本は  
はやね・はやおき  
今日、7時までには起きた人は  
1マスすすむ



つめたいアイスや  
ジュースを飲んだ後は  
はみがきをしよう  
1回休み



こまめに手洗いをしよう  
1回休み



ゲームのしすぎに注意！  
昨日2時間以上ゲームをした人は  
スタートにもどる

### ゴール

