

※おうちの方といっしょに読みましょう

# 祭 (ほ)けんだより 8月

萩野台小学校  
R2. 8. 5

梅雨<sup>つゆ</sup>が明けましたね。これから暑<sup>あつ</sup>さがきびしくなっていきます。こまめな水分<sup>すいぶん</sup>ほきゅうやきそく<sup>ただ</sup>正しい生活<sup>せいけつ</sup>をして、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>には十分<sup>じゅうぶん</sup>気<sup>き</sup>をつけましょう。

また、全国<sup>ぜんこく</sup>で新型コロナウイルス<sup>しんがた</sup>の感染者<sup>かんせんしゃ</sup>数<sup>かず</sup>が増<sup>あ</sup>えています。手洗<sup>てあら</sup>いなど、予防<sup>よぼう</sup>のための行動<sup>こうどう</sup>をつづけてがんばりましょう。



## なつやす <夏休みもコロナ対策> だいさく

8月8日からは夏休み<sup>なつやす</sup>ですね。夏休み<sup>なつやす</sup>中<sup>ちゅう</sup>も、これらのこと<sup>こと</sup>に気<sup>き</sup>をつけましょう。

### ☆こまめな手洗<sup>てあら</sup>い

せっけんで30秒<sup>びょう</sup>以上<sup>いじょう</sup>手洗<sup>てあら</sup>いしよう!

(外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ったあと、多<sup>おほ</sup>くの人がさわ<sup>さわ</sup>るもの<sup>もの</sup>にさわ<sup>さわ</sup>ったあと、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>の前<sup>ぜん</sup>後<sup>ご</sup>、トイ<sup>と</sup>レ<sup>れ</sup>のあ<sup>あ</sup>となど)

※手洗<sup>てあら</sup>い<sup>い</sup>が<sup>が</sup>でき<sup>でき</sup>ない<sup>ない</sup>と<sup>と</sup>きは消<sup>しょう</sup>毒<sup>どく</sup>液<sup>えき</sup>で手<sup>て</sup>やゆ<sup>ゆ</sup>び<sup>び</sup>の消<sup>しょう</sup>毒<sup>どく</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>よう。



### ☆マ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>ク

でか<sup>か</sup>けると<sup>と</sup>きはマ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>クを<sup>を</sup>し<sup>し</sup>よう。

※た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>し、熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>のた<sup>た</sup>め、あ<sup>あ</sup>つ<sup>つ</sup>い<sup>い</sup>と<sup>と</sup>き、息<sup>いき</sup>苦<sup>く</sup>しい<sup>い</sup>と<sup>と</sup>き  
な<sup>な</sup>どは、人<sup>ひと</sup>とじ<sup>じ</sup>ゅう<sup>じゅう</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>ん<sup>ん</sup>な<sup>な</sup>き<sup>き</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>を<sup>を</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>つ</sup>てマ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>クを<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>す。

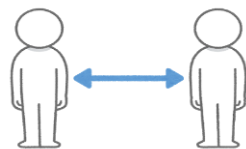
(マ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>クを<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>した<sup>した</sup>と<sup>と</sup>きは他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と近<sup>ちか</sup>い<sup>い</sup>き<sup>き</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>で会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>ない。)



### ☆3密<sup>みつ</sup> (密<sup>みつ</sup>閉<sup>ぺい</sup>・密<sup>みつ</sup>集<sup>じゅう</sup>・密<sup>みつ</sup>接<sup>せつ</sup>) をさ<sup>さ</sup>ける

し<sup>し</sup>め<sup>め</sup>切<sup>き</sup>った<sup>た</sup>場<sup>ば</sup>所<sup>しょ</sup>、人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>く</sup>集<sup>あつ</sup>ま<sup>ま</sup>ると<sup>と</sup>こ<sup>こ</sup>ろ<sup>ろ</sup>を<sup>を</sup>さ<sup>さ</sup>け<sup>け</sup>よう。

他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と近<sup>ちか</sup>い<sup>い</sup>き<sup>き</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>で<sup>で</sup>お<sup>お</sup>しゃ<sup>しゃ</sup>べ<sup>べ</sup>り<sup>り</sup>し<sup>し</sup>ない<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>よう。



### 保護<sup>ほご</sup>者<sup>しゃ</sup>の皆<sup>みな</sup>様<sup>さま</sup>へ

全<sup>ぜん</sup>国<sup>こく</sup>で新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>の感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>者<sup>しゃ</sup>数<sup>かず</sup>が<sup>が</sup>増<sup>あ</sup>え、石<sup>いし</sup>川<sup>がわ</sup>県<sup>けん</sup>でも感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>者<sup>しゃ</sup>が<sup>が</sup>確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>さ<sup>さ</sup>れて<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>み</sup>中<sup>ちゅう</sup>も、ご<sup>ご</sup>家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>の<sup>の</sup>み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>で感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>を<sup>を</sup>心<sup>こころ</sup>が<sup>が</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>、よ<sup>よ</sup>ろ<sup>ろ</sup>し<sup>し</sup>く<sup>く</sup>お<sup>お</sup>願<sup>ねが</sup>い<sup>い</sup>致<sup>いた</sup>し<sup>ま</sup>す。

※高<sup>たか</sup>温<sup>おん</sup>や多<sup>た</sup>湿<sup>しつ</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>環<sup>かん</sup>境<sup>けい</sup>下<sup>か</sup>で<sup>で</sup>の<sup>の</sup>マ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>ク<sup>く</sup>着<sup>ちやく</sup>用<sup>よう</sup>は、熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>の<sup>の</sup>リ<sup>り</sup>ス<sup>す</sup>ク<sup>く</sup>が<sup>が</sup>高<sup>たか</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>る<sup>る</sup>お<sup>お</sup>そ<sup>そ</sup>れ<sup>れ</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>で、  
屋<sup>や</sup>外<sup>がい</sup>で<sup>で</sup>人<sup>ひと</sup>と<sup>と</sup>十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>な<sup>な</sup>距<sup>きょ</sup>離<sup>り</sup> (2m<sup>メートル</sup>以上) が<sup>が</sup>確<sup>かく</sup>保<sup>ほ</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>ひ<sup>ひ</sup>に<sup>に</sup>は、マ<sup>ま</sup>ス<sup>す</sup>ク<sup>く</sup>を<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>す<sup>す</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

## すくそばに 足りないおばけ! 夏の〇〇不足に気をつけて!

●のど<sup>のど</sup>が<sup>が</sup>濁<sup>にご</sup>く<sup>く</sup>ま<sup>ま</sup>で<sup>で</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>を</sup>と<sup>と</sup>ら<sup>ら</sup>ない  
●水<sup>すい</sup>筒<sup>とう</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>を<sup>を</sup>持<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>歩<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ない  
↓  
こんな人<sup>ひと</sup>は  
↓  
「水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>」が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>ない<sup>い</sup>...

子<sup>こ</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>の</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>だ<sup>だ</sup>の<sup>の</sup>約<sup>やく</sup>70%は<sup>は</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>。汗<sup>あせ</sup>や<sup>や</sup>お<sup>お</sup>し<sup>し</sup>こ<sup>こ</sup>で<sup>で</sup>ど<sup>ど</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>ん<sup>ん</sup>失<sup>し</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>く<sup>く</sup>の<sup>の</sup>で「の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>が</sup>濁<sup>にご</sup>いた<sup>た</sup>」と<sup>と</sup>思<sup>おも</sup>っ<sup>つ</sup>た<sup>た</sup>ら、も<sup>も</sup>う<sup>う</sup>脱<sup>だつ</sup>水<sup>すい</sup>が<sup>が</sup>始<sup>はじ</sup>ま<sup>ま</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>サ<sup>さ</sup>イ<sup>い</sup>ン。少<sup>すく</sup>し<sup>し</sup>づ<sup>づ</sup>つ<sup>つ</sup>こ<sup>こ</sup>ま<sup>ま</sup>め<sup>め</sup>に<sup>に</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>おぎな</sup>給<sup>たま</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

●冷<sup>ひや</sup>たい<sup>たい</sup>もの<sup>もの</sup>ほ<sup>ほ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>飲<sup>の</sup>ん<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>い<sup>い</sup>る  
●あ<sup>あ</sup>っ<sup>つ</sup>さ<sup>さ</sup>り<sup>り</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>もの<sup>もの</sup>しか<sup>か</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>べ</sup>ない  
↓  
こんな人<sup>ひと</sup>は  
↓  
「栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>」が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>ない<sup>い</sup>...

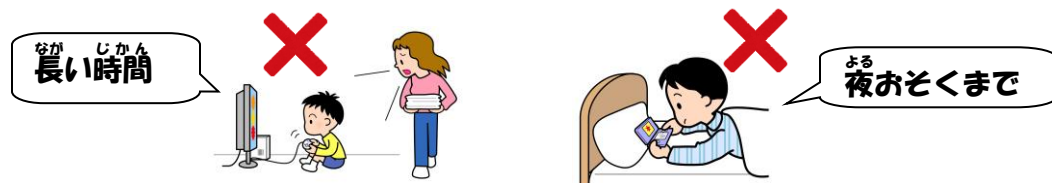
胃<sup>い</sup>腸<sup>ちやう</sup>が<sup>が</sup>冷<sup>ひや</sup>え<sup>え</sup>ると、食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>も<sup>も</sup>下<sup>くだ</sup>が<sup>が</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>う<sup>う</sup>よ。あ<sup>あ</sup>っ<sup>つ</sup>さ<sup>さ</sup>り<sup>り</sup>し<sup>し</sup>た<sup>た</sup>もの<sup>もの</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>で<sup>で</sup>は、必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な<sup>な</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ない<sup>い</sup>か<sup>か</sup>も。そ<sup>そ</sup>う<sup>う</sup>め<sup>め</sup>に<sup>に</sup>野<sup>の</sup>菜<sup>さい</sup>や<sup>や</sup>肉<sup>にく</sup>類<sup>るい</sup>を<sup>を</sup>ト<sup>と</sup>ッ<sup>っ</sup>ピ<sup>っ</sup>ン<sup>ん</sup>グ、あ<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>もの<sup>もの</sup>を<sup>を</sup>飲<sup>の</sup>む<sup>む</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>工<sup>こう</sup>夫<sup>ぶ</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>よう。

●夜<sup>よ</sup>ふ<sup>ふ</sup>か<sup>か</sup>し<sup>し</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る  
●寝<sup>ね</sup>る<sup>る</sup>前<sup>まへ</sup>に<sup>に</sup>ス<sup>す</sup>マ<sup>ま</sup>ホ<sup>ほ</sup>や<sup>や</sup>テ<sup>て</sup>レ<sup>れ</sup>ビ<sup>び</sup>を<sup>を</sup>見<sup>み</sup>る  
↓  
こんな人<sup>ひと</sup>は  
↓  
「睡<sup>すい</sup>眠<sup>めん</sup>」が<sup>が</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>ない<sup>い</sup>...

寝<sup>ね</sup>る<sup>る</sup>時<sup>とき</sup>間<sup>かん</sup>が<sup>が</sup>遅<sup>おそ</sup>いと<sup>と</sup>体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>時<sup>とき</sup>計<sup>けい</sup>の<sup>の</sup>リ<sup>り</sup>ズ<sup>ず</sup>ム<sup>む</sup>が<sup>が</sup>乱<sup>みだ</sup>れ<sup>れ</sup>て、朝<sup>あさ</sup>起<sup>おき</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>も<sup>も</sup>し<sup>し</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>う<sup>う</sup>よ。起<sup>おき</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>が<sup>が</sup>遅<sup>おそ</sup>いと<sup>と</sup>ま<sup>ま</sup>た<sup>た</sup>夜<sup>よ</sup>ふ<sup>ふ</sup>か<sup>か</sup>し<sup>し</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>て...悪<sup>あく</sup>循<sup>じゆん</sup>環<sup>わん</sup>! 休<sup>やす</sup>み<sup>み</sup>の<sup>の</sup>日<sup>ひ</sup>も<sup>も</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>に<sup>に</sup>行<sup>い</sup>く<sup>く</sup>日<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>同<sup>どう</sup>じ<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に<sup>に</sup>起<sup>お</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

## <メディアの時間<sup>じかん</sup>に気<sup>き</sup>をつけよう!>

夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>み</sup>中<sup>ちゅう</sup>、自<sup>じ</sup>由<sup>ゆう</sup>な<sup>な</sup>時<sup>とき</sup>間<sup>かん</sup>は<sup>は</sup>た<sup>た</sup>く<sup>く</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>が、長<sup>なが</sup>い<sup>い</sup>時<sup>とき</sup>間<sup>かん</sup>ゲ<sup>げ</sup>ー<sup>ー</sup>ム<sup>む</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>たり<sup>り</sup>テ<sup>て</sup>レ<sup>れ</sup>ビ<sup>び</sup>や<sup>や</sup>動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>を<sup>を</sup>見<sup>み</sup>たり<sup>り</sup>し<sup>し</sup>ない<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。



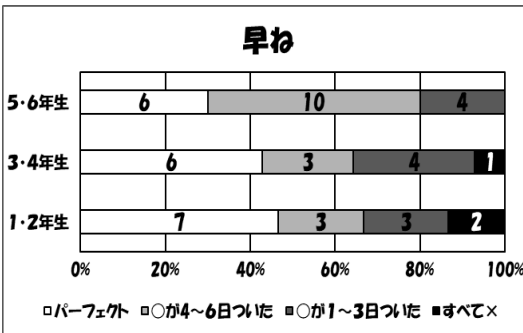
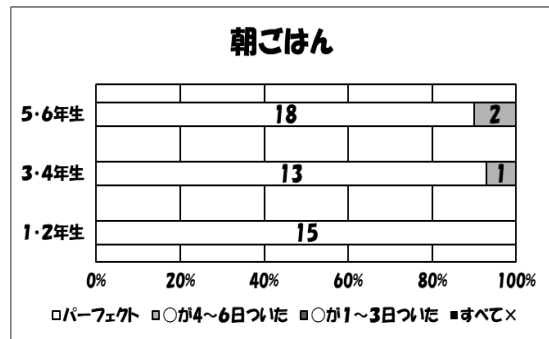
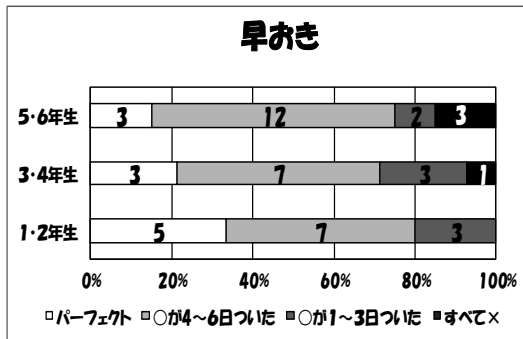
お<sup>お</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>の<sup>の</sup>手<sup>て</sup>伝<sup>でん</sup>い<sup>い</sup>、勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>や<sup>や</sup>読<sup>どく</sup>書<sup>しょ</sup>な<sup>な</sup>ど、い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>ろ<sup>ろ</sup>な<sup>な</sup>時<sup>とき</sup>間<sup>かん</sup>の<sup>の</sup>つ<sup>つ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>方<sup>かた</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。テ<sup>て</sup>レ<sup>れ</sup>ビ<sup>び</sup>、ゲ<sup>げ</sup>ー<sup>ー</sup>ム、動<sup>どう</sup>画<sup>が</sup>ば<sup>ば</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>の<sup>の</sup>毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>ら<sup>ら</sup>ない<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に、気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>つ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう!

☀️ 夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>み</sup>中<sup>ちゅう</sup>も<sup>も</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リ<sup>り</sup>ズ<sup>ず</sup>ム<sup>む</sup>に<sup>に</sup>気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>つ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>て、

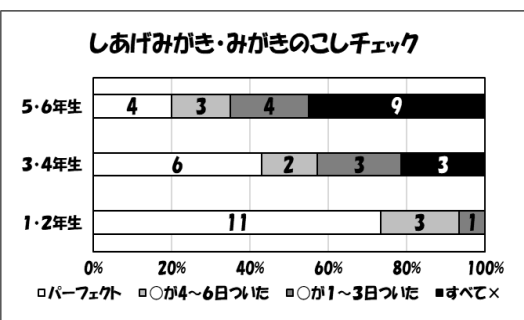
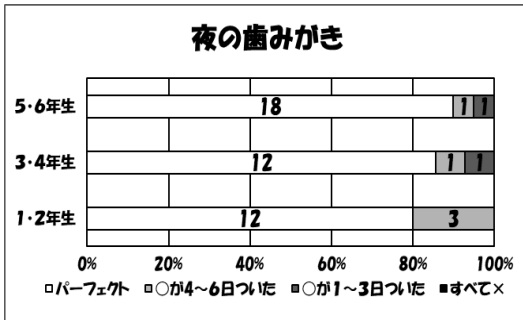
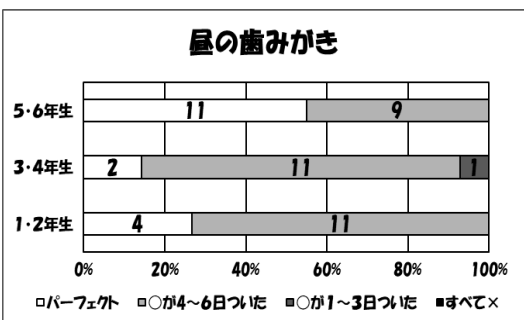
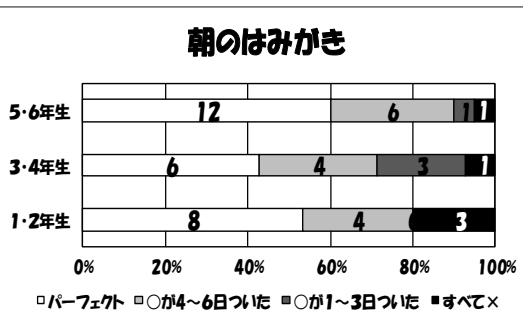
2学<sup>がく</sup>期<sup>き</sup>を<sup>を</sup>ス<sup>す</sup>ム<sup>む</sup>ー<sup>ー</sup>ス<sup>す</sup>に<sup>に</sup>ス<sup>す</sup>タ<sup>た</sup>ー<sup>ー</sup>ト<sup>と</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう!



< 1学期 健康パワーアップ大作戦 結果 >



まいにちはやく  
 ・毎日早おきしている人が少なかったです。  
 ・朝ごはんはほとんどの人が毎日食べていますね。毎日、ごはんやパン、肉や卵、野菜やくだものの3つこうもくに○がついたのは12人でした！  
 ・早ねに×がついた理由として、習い事やテレビが多かったです。



あさ ひる は きゅうじつ ひと おお あさ は ていぢやく  
 ・朝と昼の歯みがきは、休日に×がつく人が多かったです。朝の歯みがきが定着していない人もいました。夜の歯みがきは、ほとんどの人ができていました。  
 ・しあげみがき・みがき残しチェックは学年が上がるにつれて○がつく人が少なくなります。

◆どうして早くねないといけないの？⇒すいみんには、大切なやくわりがあります！



からだ せいちょう からだ こころ  
 ・体を成長させる ・体や心のつかれをとる  
 きおく ていぢやく  
 ・記憶を定着させる ・めんえき力(体が病気とたたかう力)を高める

☆ねむくなりにくくなるので、ねる1時間前にはテレビ、ゲーム、動画をやめましょう。  
 ☆習いごとの日も、できるだけ早くねる工夫をしましょう。  
 ☆早ねをして、早おきをしましょう。自がさめたらまずカーテンをあけて朝日をあびると、すっきり自ざめますよ！



◆朝ごはんを食べて元気にすごそう！

<それぞれのやくわり>

ごはんやパンなど  
 ⇒体や脳のエネルギーになる

肉、魚、卵など  
 ⇒体温をあげ、体を活動モードにする

野菜、くだもの  
 ⇒排便をうながす

☆朝ごはんを食べないと、体に力が入らず、頭もぼーっとしてしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、元気にすごしましょう！



◆1日3回の歯みがきでむし歯を予防しよう！



<むし歯のできかた>

・むし菌(ミュータンス菌)は、食べかすの中の糖分(さとうなど)から、「しこう」をつくりまします。  
 (「しこう」は、白くてねばねばしたもの)  
 ・むし菌は「しこう」の中で、歯をとかす「酸(さん)」をつくり、歯をとかします⇒むし歯



は 歯みがきして いない口の中 には、むし菌 は大喜び!!

☆食事のあとは、歯をみがきましょう。  
 ☆特に、寝ている間はむし歯になりやすいです。(むし菌予防に効果があるだ液がへるため)夜の歯みがきは特にていねいにしましょう！  
 ☆みがけていると思っても、みがき残しがあることがあります。おうちの方に仕上げみがきをしてもらいましょう。

保護者の皆様へ

第1回目の健康パワーアップ大作戦へのご協力、ありがとうございました。  
 規則正しい生活や1日3回の歯みがきを身に付けていけるよう、ご家庭での環境作りやお声かけを今後ともよろしくお願い致します。