



ほけんだより

2021年7月 P
ハノイ日本人学校 保健室

皆さん1学期、お疲れ様でした。いよいよ夏休みがはじまりますね。ベトナム国内も新型コロナウイルスの感染者が増えてきました。いつもとは違った夏休みになるかもしれませんが、暑い夏をみんなで乗りこえましょう。元気いっぱい！笑顔のみんなに会えるのを、楽しみにしています。

「うつらない・うつさない」ための行動をしよう！

きそくただ せいかつ めんえきりょく たか 規則正しい生活で免疫力を高めよう！



びょうき の 予防には、健康な体でいること！夏休みで生活リズムが乱れないように、「早ね早おき朝ごはん」を心がけましょう！

せっ びょうてあ 石けんで30秒手洗いをしよう！



ごはんなどを食べる前、トイレの後、外から帰った後など、手についたウイルスをきれいに洗い流しましょう！

あんぜん けんこう す なつやす 安全に健康に過ごそう夏休み！



NHK ラジオ体操の動画にとびます。利用してね！



「ラジオ体操」は、骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。起床後のストレッチやスポーツ前のウォーミングアップにも有効です。何事も継続は力なり！

だっすいしょう ちゅうい けいこうほすいえき 脱水症に注意！「経口補水液」の作り方

【準備するもの】

- ①水 1リットル
- ②砂糖 大さじ2～4
- ③塩 小さじ2分の1
- ④レモン汁 大さじ1

【作り方】

①～④を混ぜるだけでOK！

※+②～④の量は目安なので味をみながら調整して作ってください。

