



ほけんだより

校長：永井 勝巳／養護教諭：吉田 奈央

2020年も半分が終わり、7月に入りました。しばらくジメジメとした曇り空や雨の日が続いていますが、梅雨が明けると、いよいよ夏本番。

キラキラ太陽のまぶしい季節がやってきます。

学校が再開してやっと1か月。そろそろ疲れが見えてくる頃です。なれない環境の中での生活ですが、いまできることをがんばって、元気に夏休みを迎えられるといいですね。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

「熱中症」とは、高い気温や湿度の環境の中に、長時間いたときに、体内の水分や塩分のバランスがくずれておこる、頭痛やめまい、はきけなどの症状のことをいいます。

登下校で外にいるときや、校庭で遊ぶときに、他の人と十分な距離をとれるときにはマスクをはずしたり、休けいをとったりしながら、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない