

ほけんだより 7月

令和2年7月31日

明倫小学校 保健室



なつやす 夏休みがはじまります。今年は23日間の夏休み。

げんき えがお げんき なつやす
 元気に笑顔ですごしてください。元気にすごすコツは、夏休みも
 はやね はやき あさ はやき いちにち
 「早寝・早起き・朝ごはん」。早起きして一日をととのえましょう。

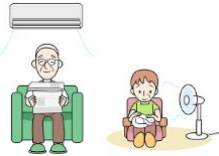


熱中症予防 × コロナ対策 = 新しい生活様式

暑さをさけよう



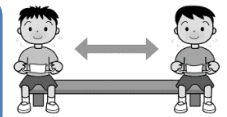
エアコンや
日かげを
じょうずに使おう



マスクをしよう、でも 熱中症にも注意



つらい時には
マスクを
はずそう。



きよりをあけて

体調を管理しよう



朝、体温をはかろう。
体調がわるい時は、
むりせずおうちで
休もう。

こまめに 水分をとろう



のどがかわく前に
水分をとろう。

たくさん汗をかいた
ときには
塩分もわすれずに。

三つの「密(みつ)」をさけよう



むんむん
密閉



ぎゅうぎゅう
密集



がやがや
密接

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

7月にしてはずすしい日が続いたので、まだ体が暑さになれていません。運動するときなどは、とくに気をつけましょう。

保護者の皆さまへ

健康診断の結果をお渡しします

健康診断が無事に終了しました。調査票の記入などご協力ありがとうございました。
健康診断の個人票は通知表ファイルの中に入っています。
ご確認の上、ご家庭で保管されてください。
むし歯など受診がまだの方は、夏休みを利用して治療をされてください。

