

ほけなだまり 7月

R3年7月2日
勝連小学校
ほけんしつ

長い梅雨があけ、沖縄にももうすぐ夏がやってきます。「2週間気温予報」によると、7月4日(日)頃から、晴れる日が多く、気温は平年並みか高い予報です。急に気温が高くなると、体が暑さになれていないため、熱中症の危険が高まります。早寝・早起き・朝ごはん等、規則正しい生活習慣を心がけ、体調を整えておきましょう。ぼうし・水筒・ハンカチの準備をお願いします。また、沖縄県では、7月11日まで緊急事態宣言が発令されています。学校では、マスク・換気・ソーシャルディスタンスを保つ・アルコール消毒、などの感染症対策を継続しています。引き続き、ご家庭でも毎朝の検温やマスクの着用等、感染症予防のご協力をよろしくお願いします。

熱中症に気をつけて



〈7月のけんもくひょう〉 夏をけんこうに過ごそう

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



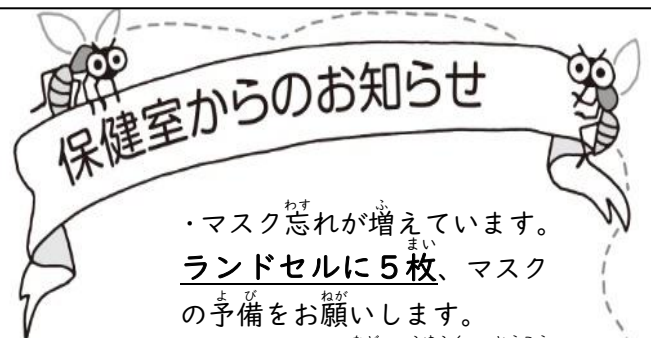
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

〈7月の健康診断の日程〉

- ①モレ検査 (視力・聴力・心電図)
7月26日(月)・・・尿検査 (最終)、モレ検査
(対象者にお知らせします)



※ 体調不良での来室が増えています。
『スマホ・ゲームは、夜9時になったら親が預かる』、『使うのは1時間』等のルールを決めて、規則正しい生活を心がけましょう。



- ・マスク忘れが増えていきます。
ランドセルに5枚、マスクの予備をお願いします。
- ・トレーナー等の冬服で登校している人は、早めに半袖Tシャツに衣替えをしましょう。

