

ますます暑くなる日が増えてきましたね。7月に入り、少しずつ学校生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの影響で、今年は7月・8月も登校します。規則正しい生活を送り、暑さに負けないからだ作りをしましょう！



暑さ指数ともいいます！

WBGT 指数を知っていますか？

あんぜん
安全

ちゅうい
注意

けいかい
警戒

げんじゆうけいかい
嚴重警戒

きけん
危険



水分を補給するようしよう。



積極的に、水分を補給するようしよう。



積極的に、休憩をとる。水分を補給するようしよう。



激しい運動は中止しよう。休憩をし、水分を補給しよう。



運動は原則中止しよう。室内で過ごすようしよう、登下校の前後は必ず、水分を補給しよう。

外での遊びや学習の際は、必ず水分を補給するようにしましょう。

また、朝ごはんを食べていなかったり、睡眠がよくとれていなかったり、下痢など体調が悪かったりすると、熱中症にかかりやすいです。毎日しっかりと朝食と睡眠をとり、健康チェックをしましょう。具合が悪い時は、無理をしないように！

冷やしすぎ に気をつけて!

毎日、暑い日が続いています。冷たい食べ物や飲み物をたくさんとっている人は、体をあまり冷やしすぎないように気をつけて! 冷たいものをとりすぎると、胃が冷えてしまい、働きが弱くなります。また、食欲がわかなくなったり、お腹をこわしやすくなったりします。健康に過ごすために、冷たいものばかりとるのではなく、また栄養バランスよくとるようにしてくださいね。

暑い夏、熱中症予防のためにも、こまめな水分補給はかせませんが、皆さんは普段から、どのようなものを飲んでますか? 冷たいものの取りすぎや、清涼飲料水の飲みすぎにはなっていませんか? 清涼飲料水には、砂糖がたくさん入っています。ついゴクゴク飲んでしまいますが、虫歯や肥満などの原因となります。なのでお茶や水を飲む習慣を身につけてほしいと思っています。



保健室の使い方が変わりました! おぼえよう!

ほけんしつ
保健室



- ケガをした人
- 相談をしたい人
- 気持ちを落ち着かせたい人 等

ほけんしつ つか
保健室を使います。

ほけんしつ まえ
保健室の前のドアから、クラスと名前、
どうして保健室に来たかを教えてください。

かいぎしつ
会議室



- 気分が悪い
- 頭やお腹が痛い
- せきや鼻水が出る
- 熱やだるさがある 等

ほけんしつ かいぎしつ つか
保健室のとなりの会議室を使います。

ほけんしつ うし
保健室の後ろのドアをノックして、先生を
呼んで下さい。一緒に会議室へ行きます。

ほけんしつ つか かた か
保健室のろうかにも使い方が書いてあります。見てくださいね♪