

# 7月 ほけんだより

梅雨もあけ、とても暑い日が続いています。

新型コロナウイルスの感染予防もしながら、熱中症にもならないようにしなくてはなりません。

特に今年の夏はとてくなりそうですので、いつも以上に気をつけましょう。

綾木小でも、学校の中ではマスクを着けていますが、登下校や外での活動(遊び・学習・そうじなど)はマスクを外して近づきすぎないようにしています。また、高温の時は活動を中止し、涼しい室内で過ごすこともあります。

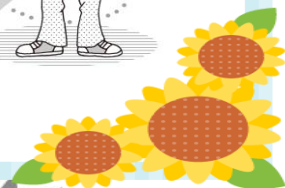
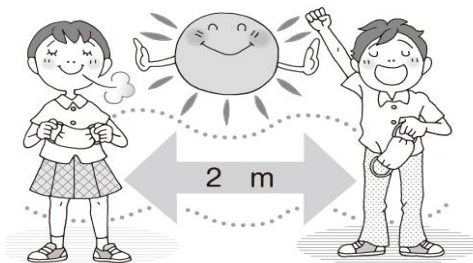
こまめな水分補給も大切です。お茶や水などの水分と、汗をふき取るタオルでの準備をお願いします。



人と距離がとれる場合や話をしないときは、マスクを着けなくてもいいといわれています。

無理をせず、マスクを外しましょう。

※しかし、病院に行くときや高齢の人と会うときはマスクを着けましょう



## 熱中症に気をつけて!

【その症状、熱中症かも…】



※このようなときは、病院を受診しましょう。

## 熱中症予防

### かきくけこ

- か** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

★ほかには…

- 早寝・早起き・朝ごはん
- 生活リズムをくずさない
- エアコンで温度を調節する
- ゆったりとした服を選ぼう

お願いします!  
健康観察の  
Google フォーム

