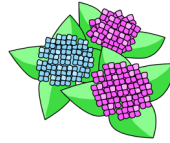


# ほけんだより6月



2022年6月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室



なつ げんき

## 夏を元気にすごそう!



近畿地方もいよいよ梅雨入りしましたね。これからの時季は、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりして、体調をくずしやすくなります。手洗い・換気・マスクなどの感染予防にあわせて、食事や睡眠をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう。

これから夏本番にかけて

コロナ対策 + 熱中症対策

ふたつの対策が必要です

### マスク着用

- ・体内に熱がたまり、体温があがる
- ・のどのかわきが感じにくくなる

### コロナ予防の生活

- ・体力の低下
- ・暑さに体が慣れていない

熱中症になりやすくなる

ねっちゅうしょう

### 熱中症をよぼうするには…



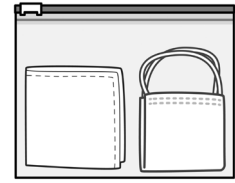
- \* こまめに水分をとる
- \* 暑さをしのぐ（ぼうし、クーラー）
- \* 体調が悪いときは、無理をしない
- \* 十分な睡眠をとる
- \* 朝ごはんは、きちんと食べてくる

\* マスクをはずしてよいときには、なるべくはずす

ほけんしつ

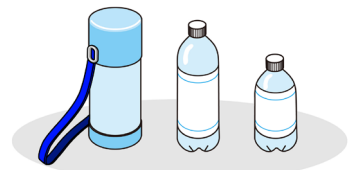
## 保健室からのお願い

①



マスクの予備を持ってこよう

②



水分を多めに持ってこよう

③



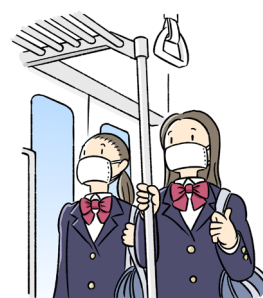
手洗い・かんきを忘れずに

### ● マスクをはずしてよいとき

- ・ 体育の授業
- ・ 屋外での学習活動など

### ● マスクをつけるとき

- ・ バスや地下鉄に乗るとき



車内では  
会話はしない