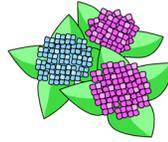


ほけんだより6月



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…



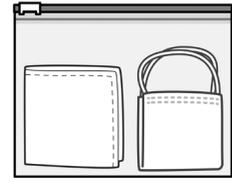
- * こまめに水分をとる
- * 暑さをしのぐ（ぼうし、クーラー）
- * 体調が悪いときは、無理をしない
- * 十分な睡眠をとる
- * 朝ごはんは、きちんと食べてくる

* 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

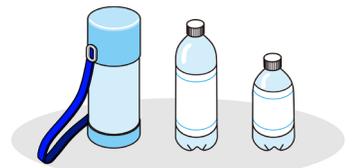
保健室からのお願い

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



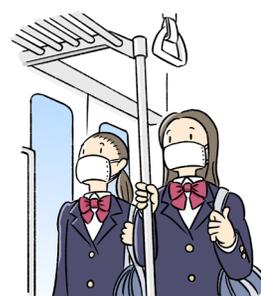
手洗い・かんきを忘れずに

● 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