

ほけんだより



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

令和2年6月5日
海田町立海田西小学校 保健室

ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けよう

6月に入り、次第に暑くなってきました。これからみなさんに気を付けてほしいのは、「熱中症」です。毎日元気に過ごすために、熱中症予防のポイントを覚えておきましょう。

あつ ①暑さをさけよう

- ・エアコンなどで部屋の温度を調整しよう（エアコン使用中もかん気をします！）。
- ・涼しい服そうを心がけ、外に出る時は必ずぼうしをかぶろう。



じょうきよう あ はず ②状況に合わせてマスクを外そう

- ・気温やしつ度が高い中でのマスクの着用には気を付けよう。
- ・外で十分なきより（2m以上）がとれる場合にはマスクを外しましょう。



すいぶん きゅう ③こまめに水分・休けいをとろう

- ・活動前、活動中、活動後など、こまめに水分をとろう。
- ・活動中に休けいを取り入れよう。



けんこうかんり ④健康管理をしよう

- ・早ね、早起き、朝ごはんを心がけよう。
- ・ふだんから体調をチェックし、体調が悪い場合は無理をしない。



あつ そな からだ ⑤暑さに備えた体づくりをしよう

- ・暑くなる前から、軽い運動であせをかく練習をして、暑さに体を慣らそう。



にょうけんさ し 尿検査のお知らせ

保護者の皆様へ（お願い）

じけんさ
1次検査

がつ にち すい
6月17日（水）

じけんさ
2次検査

がつ にち もく
7月 2日（木）

今後、新型コロナウイルス感染症対策に併せて、熱中症対策も必要になります。子供達が安心して安全に学校生活を送れるよう、次の4点を確認してください。

- 体調は悪くないか（健康チェックカードの記入）
- マスクをつけているか
- ハンカチ（2枚程度）、ティッシュを持っているか
- 水筒を持っているか