

「暑熱順化」できてますか？

今週は天気がよく、とても暑い日が続きますね！「暑熱順化」とは、
 気温が高い環境の中で、体が暑さに慣れることを言います。

今週の生活を振り返って、暑熱順化できているかチェックしましょう！

この1週間で、あてはまるところに○をしましょう！

	いつも (2点)	ときどき (1点)	していない (0点)
① たくさん汗をかいた。	2	1	0
② 外遊びやスポーツをした。	2	1	0
③ ストレッチや室内スポーツをした。	2	1	0
④ お風呂に入った。(湯船につかった)	2	1	0

○をしたところにある0・1・2の数字をあわせると・・・ 点

7～8点の人：暑熱順化ができる生活です！でも油断せずに熱中症対策しましょう！

4～6点の人：「いつも」が多くなるように工夫してみて、熱中症対策もしましょうね。

0～3点の人：暑さに慣れていない可能性大！熱中症に十分に注意してください！

「すいとう」もってきていますか？ 『ねっちゅうしょう』にごようじん！

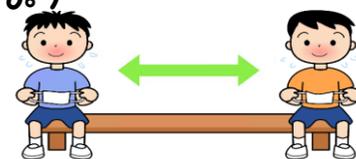


マスクで喉の渇きにくいため、水分補給を忘れがちです。

熱中症予防のため、必ず水筒を持ってきて、こまめに飲みましょう。

～熱中症を予防するために(学校編)～

- ① 水筒を持ってきて、こまめに水分補給をすること。
- ② 外では帽子(黄帽・赤白帽)をかぶること。
- ③ 長い時間、連続して炎天下で活動しない。休けいをとること。
- ④ 朝ごはんをしっかり食べてから登校すること。
- ⑤ しっかり睡眠をとること。(寝不足はいけません。)
- ⑥ マスクがづらい時は、すぐに外しましょう。
(外した時は、距離をとり、話はしません。)



「マスクをはずすとき」は、おしゃべりしません！

給食や体育、水泳、熱中症対策等、マスクを外す時間があります。自分や周りの人がマスクを外している時は、人との距離をとって、おしゃべりはしません。みんなが安心して過ごせるよう、必ず守りましょう。



「マスク入れ」を忘れずに！

水泳バッグと体操服袋に、マスクを外している間に入れておく袋(できればジッパー付)を入れて下さい。袋は定期的に交換して下さい。

ほけんいいんかい 保健委員会ニュース

ほけんいいんかい
保健委員会では、みなさんの健康につながる活動をしています。
いま ねっちゅうしょう かんせんしょう よぼう ほすたーつく
今は熱中症と感染症を予防するポスター作りをしていますので、
ほすたーをみて、ひとりひとりが意識して予防をしてくださいね。

執中症に注意しよう!!
水分をこまめにとろう
休息もこまめに!!
感染予防も
マスクをはずすときは、絶対しゃべらない



前期保健委員会

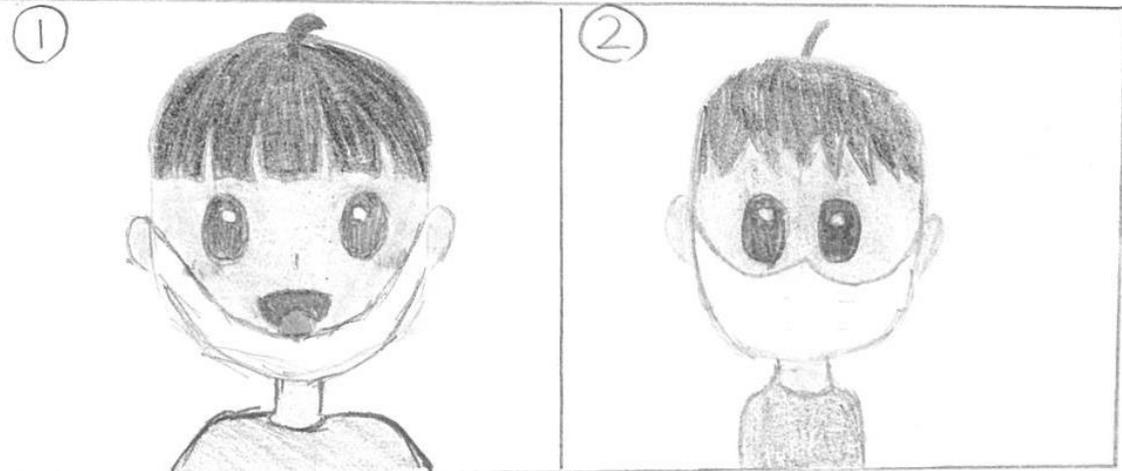
火田田小学校

感染症予防

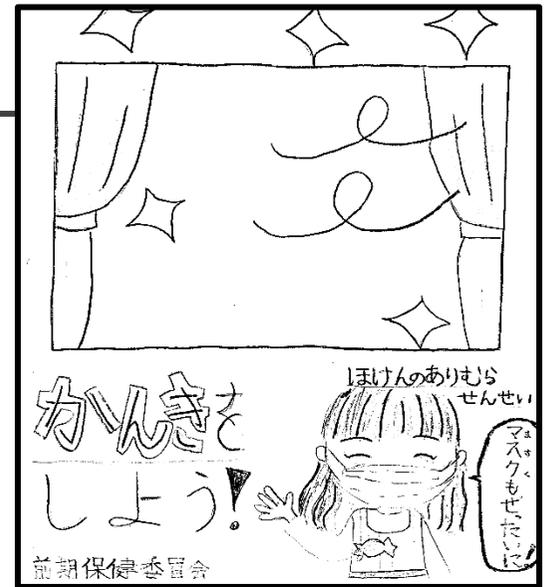
・かんせんしょうよぼうをしていますか？

- ① 手洗いをしていますか？
- ② 換気はしていますか？
- ③ よびのマスクやよびのハンカチを持っていますか？
- ④ マスクをちゃんとはなまでしていますか？

！ここで"クイズ"！
正しいマスクのつけ方はどれでしょう。



給食のときは、マスクを取って食べるから、絶対しゃべらないようにしようね。



前期保健委員会