

学校が再開してやっと1か月がたちました。休校期間が長かったので、学校 生活に慣れるまで時間がかかった人も多かったのではないでしょうか。また、

## 保健室からのお知らせ

登校中のけがが増 えてきました。周 囲の状況をよく確 認して慌てずに登 校しましょう。



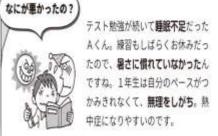
「新しい生活様式」にも慣れましたか?引き続き、朝の体温測定・健康観察の実施とマスクの看用とソーシャルディスタンスをお願いします。布マスクの洗い方を裏面に添付します。参考にしてください。

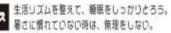
7月は、梅雨が明けると夏本番になります。急に暑くなる日があります。体がまだ夏の暑さに慣れていないので、体調不良をおこしやすくなります。ぜひ、暑さ対策と規則正しい生活(朝ごはん・早寝早起き・十分な睡眠)をして、体調管理をしましょう! 部活動も開始され、疲れがでる頃です。帰宅後も手洗い・うがいに体調チェックをご家庭でもご協力お願いします。

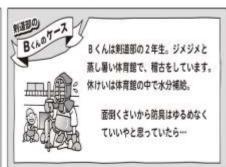
## 熱中症になりやすいのは、こんな人?









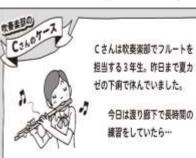






温度が高いと、汗が 蒸発しにくいために 体温が上がりがち。 また**風がない**体育館 ではよけいに体温が 上がります。

学校会 室内でも熱中症はおこります。休けで中は 筋具をはずして熱を造がずようにしましょう。







病気明けで体力が下がっていた り、下痢でからだの水分が減っ ていると、体温調節がうまくい かずに割中症になりやすいです。 また長時間立ちっぱなしの練習 は、意外に体力を奪われます。

**アドバイス** こまめに水分補給をしよう。 友だち同士で、声をかけあらのも大切。



\*以前お知らせしました、文部科学省からマスク(2枚目)が配布されました。専用袋に入れて学校保管とします。マスクを忘れてしまった時や汚れてしまったり、破損してしまった時に使用します。