

# ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

2020.7.1

NO.5

7月の保健目標  
夏を  
健康に  
すごそう



水筒と帽子を忘れずに!



雨がふる日が続いたかと思えば、カラッと晴れる日もあり、季節はいよいよ夏に向かっていきますね。さて、体育や外から遊んで帰ってきた後に汗びっしょりの人を見かけます。汗ふきタオルを用意したり着替えを準備したりしておくで安心ですね。そして、たくさん動いた後は熱中症予防のためにも水分補給をしましょう。マスクをしていると熱も、アもります。まだ体が暑さに慣れて

## 熱中症に注意! 運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る (のどが渇く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食 体調を整えておく

## こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い

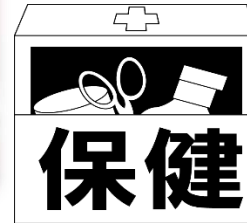


風がない

保健委員会で毎日/毎月の活動がんばっています!



ハンドソープの補充は保健委員会の活動です。毎年行っていますが、最近はずっと減っていることが多いので、こまめにいれていきます。(みなさんが手洗いをがんばっているからですね!) 量が少なくなったときは、保健委員



- ① コロナウイルスを追い出すこと
- ② しんせんな空気を入れて、すっきりさせる
- ③ インフルエンザなどほかの感染症予防をねらいとして、『毎日空気をいれかえよう!』の取り組みをしています。中休みとそうじの時間に教室の窓ととびらを全開にして



つけたマスクはそのまますてないでね!

① ひもをもってはずす

② ビニールぶくろいに入れる

③ せっけんでしっかり手あらい!

