



ほけんだより



令和3年 7月19日

仁田佐古小学校 保健室

No. 5

1学期も残すところあと少しになりました。いよいよ夏休みですね。長いお休みの間にやりたいことや、挑戦したいことはありますか？暑さや、水の事故に気を付けて、毎日を健康に過ごし、有意義な夏休みにしてください。

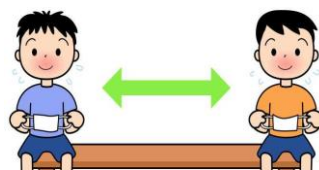


マスクの夏！ 熱中症に注意！

夏にマスクをすると、マスクが顔のぬくもりと吐く息による加湿で温められます。外気を吸ってもマスクを通して温められ、温かい空気を吸って体に熱がこもってしまい、いつもより熱中症になる危険性が高まります。そこで、次のようなことに気を付けて過ごしましょう。

マスクをつけての外出時

- ◇散歩などでは休みを多く取る。
- ◇飲み物はこまめに飲む。
- ◇屋外で人と距離が保てる場合はマスクを外す。
- ◇暑さ指数などを見て、猛暑の時は外出を控える。



自宅では

- ◇部屋の温度を測り、確認する癖をつける。
- ◇1日1回は外に出て、無理のない範囲で汗をかく。体を暑さに慣らす。
- ◇毎日決まった時間に体温を測る。
- ◇エアコンを上手に使う。



夏休み中も毎日体温を測いましょう！



夏休み中も毎日検温し、健康観察記録表（ピンクのカード）に記入をお願いします。健康に過ごすための大事な記録なので、登校日も必ず持ってきてください。