

ほっとなけんこう情報をしっかいつたえます

夏の合体号

令和2年7月29日
第3号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

ほっとけんしつ

7月

これからが夏本番!

8月

熱中症を予防しよう

熱中症は、体の水分や塩分が減って起こる病気です。体がだるい、頭が痛い、くらくらするなどの症状があります。今年はマスクを着けて生活しているのでさらに熱中症の心配があります。感染症予防と熱中症予防を一人一人が心がけて、暑い夏を乗りこえましょう☀

こまめに水分をとろう

のどが渇く前に
飲みましょう



暑さをさけよう

帽子を被る、涼しい服装、日陰で休憩



規則正しい生活をしよう

食事には体に必要な水分や塩分が含まれています



適宜マスクをはずそう

※屋外で人と十分な距離がとれるとき

はずす場合は、咳エチケットや声の大きさに気をつけましょう

—保護者の皆様へ—

いつも本校の感染症対策にご理解ご協力いただきありがとうございます。本人やご家族等で新型コロナウイルスにおけるPCR検査を受ける方がいらっしゃる場合は、早期対応のため、学校へご連絡ください。よろしくお願いいたします。