

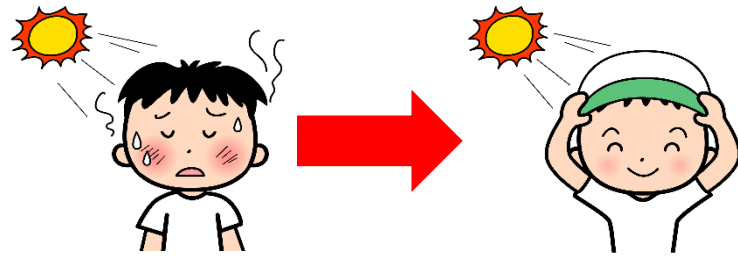
ほけんだより 7月号

令和4年7月4日 江戸川台小学校 保健室

7月の保健目標は **夏を健康にすごそう** です。

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防のために・・・

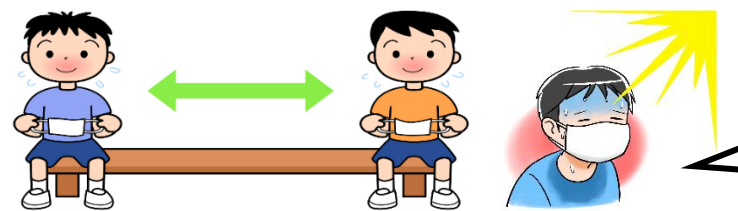
1 ぼうしをかぶろう



ひざしが直接
顔や頭にあたるのを
ふせいでくれます。

2 外ではマスクをはずそう

登下校の時や外で遊ぶとき、また、体育の授業、部活動などで運動するときはマスクをはずしましょう。マスクをつけているときは、はげしい運動はしません。



あつい日の
マスクは要注意！

🌻🌻🌻🌻 次回のスクールカウンセラーの来校について 🌻🌻🌻🌻

7月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は夏休み明けの9/15（木）となります。「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方いらっしゃいましたら、学校にお伝えください。学校に来られる際は、車での来校はお控えいただきますようよろしくお願いいたします。

3 上手に水分をとろう

夏はとくに、汗やおしっこで体の中からお水が外にたくさん出ています。

マスクをしていると、のどがかわきづらくて、体の中のお水が足りないことに気づきません。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。



休み時間は必ず水筒の水を飲もう。
外に遊びに行く前に一口！

水とうの中身が足りなそうなときは、つめかえ用として予備のペットボトルを持ってきてください。必ずペットボトルには名前を書き、水とうに入れて飲みましょう。

4 休けいをしよう

暑さで体調が悪くなることは命に関わります。

遊んでいて体調が悪いと感じたらすぐに

すずしい場所で休けいしましょう。

体調が悪いときは学校では先生に、放課後はおうちの人に相談してください。

