



7月 ほげんだより

白鳥小学校第4号
令和4年6月30日

日差しが強くなり、夏らしくなってきました。運動場ではたくさんの子たちが赤白ぼうしをかぶって暑さに負けることなく元気に遊んでいます。外から帰ってきたら汗の始末と水分補給をしっかりと、これから来る夏に向けて体調を整えて行きましょうね！

あせしまつ

汗の始末できていますか？



最近になって、日中は30℃をこえる日もあり少し動くだけで、じんわりべったり汗をかく季節になりました。かいた汗をそのままにしておくと、体調を崩すだけでなく肌のトラブルの原因にもなります。タオルやハンカチで汗を始末して気持ちよく過ごしましょう。

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

しんがた 新型コロナウイルス感染症×熱中症対策

あつ きせつ き
～暑い季節に気をつけて！～

すいぶんほきゅう

かんき

マスク

水分補給

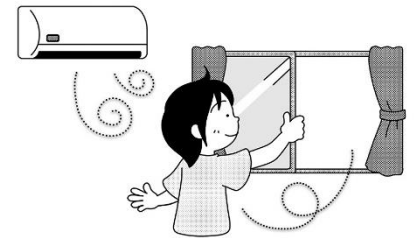
エアコン

換気

マスクをしているとどの乾きも感じにくいですが、こまめに水分補給をしましょう。



時間を決めて飲むといいですね！



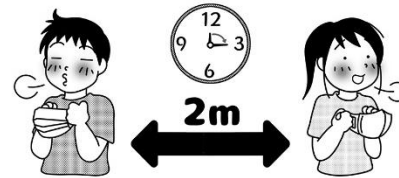
エアコンはとめずに、こまめに換気をしましょう。

じかん

きょり

時間

距離



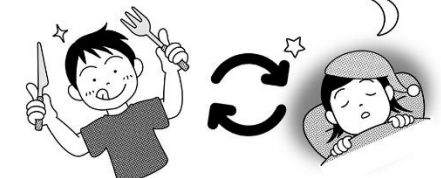
距離をとってマスクをはずしましょう。ただし、長時間にならないよう注意をしましょう。

しょくじ

すいみん

食事

睡眠



しんがた 新型コロナウイルス感染症や熱中症に負けない体力作りが必要。合い言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」

かんせんしょうたいさく あつ たいさく
感染症対策と暑さ対策の

バランスが大切です



<マスクを外すとき>

- 〇体育の授業中
- 〇熱中症のおそれがあるとき
- 〇登下校のとき