



梅雨が明けると、気温が上がり、暑い日が続きます。暑さに負けず、元気に過ごすためには、熱中症対策が必要です。水分補給やマスクの着脱を意識して過ごしましょう。また、プール学習も始まりました。登校前の健康観察をし、かぜ症状（熱、のどの痛み、咳など）がある場合には、病院を受診するなどして、無理をしないようにしましょう。

熱中症に気をつけよう

こんな症状があるときは熱中症かもしれません

【厚労省「熱中症予防のために」リーフレット一部抜粋】

- 症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめましょう。
- 氷や流水などで体を冷却しましょう。
- 水分補給をしましょう。（スポーツドリンクや経口補水液などが良い）



【厚労省「熱中症対策×コロナ感染防止」リーフレット一部抜粋】

熱中症を予防するには...

- 暑さをさける
- ぼうしをかぶる
- こまめに水分をとる
- 日ごろから運動をする
- 早めに休む



屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません

～保健室来室状況と対応について～

学校生活にも慣れ、活動が活発になってきたこともあり、校内でのけがが増えています。また、季節柄、頭痛や腹痛、気分不良等による来室もいます。

保健室では、一時的な応急処置や経過観察を行っておりますが、状況によりご家庭へ連絡をさせていただいたり、早退の措置等をとる場合があります。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。



～ご協力ありがとうございました～

「元気ウィーク」や「みがき残し発見（歯の染め出し）」の実施にご協力いただきまして、ありがとうございました。子どもたちが自分の生活リズムや歯みがきについて、普段の生活を振り返ることができていたように感じます。今後も、ご家庭で様子を見ていただければと思います。



～朝日小学生新聞「歯とお口の健康」のパンフレット配付～

歯や口に関する健康情報やクイズなどが紹介されています。ぜひ、ご家庭でお子さんと一緒にご覧ください。また、パンフレットのクイズの解答や解説は、保健室前の廊下にも掲示をします。

