

令和4年 7月1日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

7, 8月の保健目標
夏を健康に過ごそう

あっというまに、梅雨明けしてしまい、毎日とてもあついですね。
水とうやあせふきタオルは持ってきていますか？めんどうくさがらず
に、あせをふいたり、水分をきちんととって、暑い夏を元気にすごしまし
よう。

7月のほけん行事

8日（金）歯科検診（全学年）

★お願い★

朝、歯みがきをわすれずにしてきてください！



プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認



少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり
心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり
飛び込んだりも NG

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

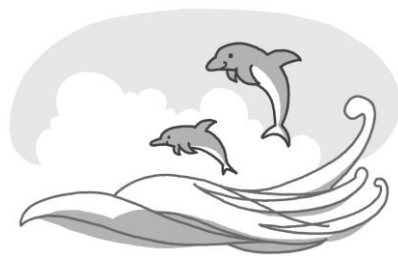


たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

保護者 様



○7月の保健行事予定○

実施日時	検診・検査項目	対象学年
7月 8日(金) 9:00～	歯科検診	全学年

登校前の歯みがきの確認をよろしくお願いします。

○新型コロナウイルス感染症予防と熱中症の予防○

急に暑くなり、感染症予防とプラスして熱中症予防も必要となる時期になりました。
マスクの着用の工夫や、水分補給、エアコンを上手に使うなどして、対策にご協力ください。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

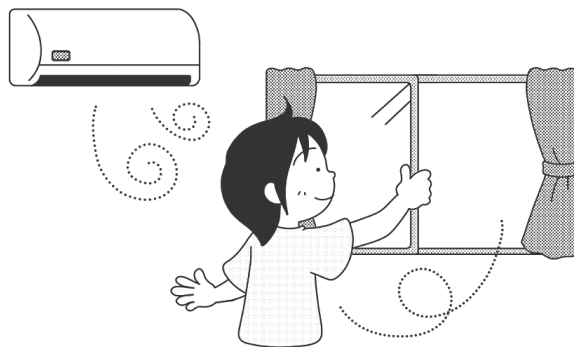
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

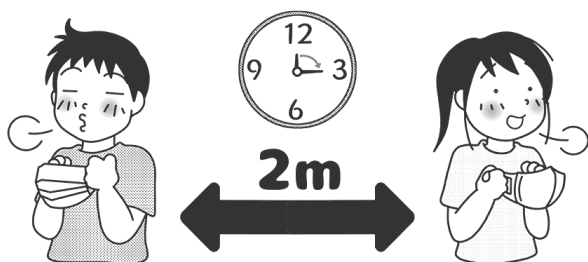
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

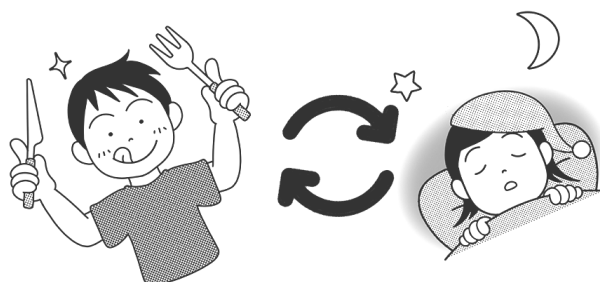
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！