保健委員会だより

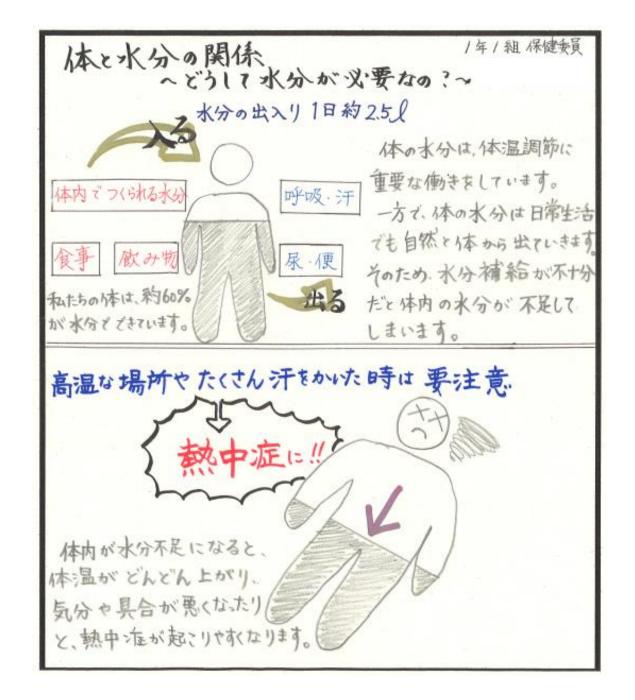


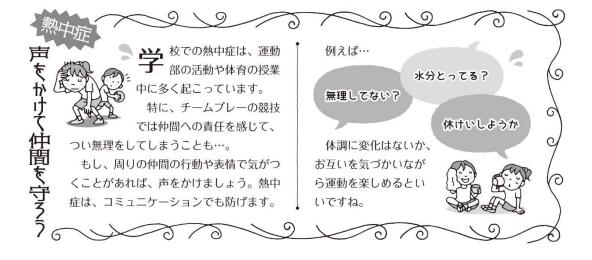
R2. 6. 25

梅雨に入り、ムシムシした日が続いていますね。気温の上がり下がりが激しいこの時期は体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、元気にこの季節を過ごしてほしいと思います。



保健委員会だよりは1年生の保健委員さんに作成してもらっています。今回は熱中症についてです。





一新しい生活様式」における熱中在予防行動のホペント

①暑さむさけましょう

1年/組

- ・ エアコンを利用する等、都是の温度を調整
- ・赤い服光にある
- ③適宜マスクをほずしまり
- ・気温・温度の高い中でのマスク着用は東注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクもはする

③ンまめに外行補給しましょう

- · のどが湯く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分をかかに

●日頃から健康管理をしましょう

- 日頃中的体温測起、健康分至以7
- ・体調が悪いと感いた時は無理せず自宅で部養

⑤暑さに備えた体作りもしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給けたかずに、無理のない範囲で







