



令和4年7月1日
西原小学校

7月になりました。もうすぐ夏休みです！熱中症対策や、体調かんりをして暑さに負けることなく、楽しい夏にしましょう。

〈熱中症に要注意な季節になりました！〉

熱中症はこわい病気です。体のだるさ、吐き気、めまい、高い体温

手足のしびれなどが症状です。おかしいと思ったら、早めにともだ

ちや大人の人に伝えましょう。

マスク
熱中症
に注意

登下校時や休み時間など暑い日に外に出るとき
は、できるだけマスクを外すようにしましょう。

熱中症予防のポイント



水分ほきゅう



ぼうしをかぶる



えんぶん
塩分をとる

登下校中は日がさをさすなど、工夫してみましょう！

〈夏休みを楽しく、健康的に過ごすポイント〉

- 1 エアコンや冷たい食べ物でからだを冷やしすぎない
- 2 朝、昼、夜、しっかりごはんを食べる
- 3 ゲームばかりでなく、体をうごかす

今月の生活リズム目標

早寝早起きを心がけよう！

☆生活リズムがくずれてしまうと、体調をくずしやすくなります！

また、学校が始まる時に、早くおきることが難しくなってしまう。

夏休みも同じ時間に

