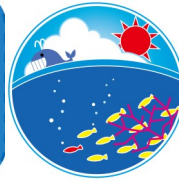


ほけんだより 7月



令和4年7月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

梅雨が明けると夏本番です。少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしましょう。

また、エアコンの効いた部屋では肌寒く感じることもあるので衣服の調節ができるといいですね。今年も暑い夏を元気に乗り切りましょう。



7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう!

《水筒の衛生管理について》

熱中症予防のために水分補給は欠かせませんね。

普段持ち歩いているみなさんの水筒、衛生面は大丈夫ですか？食中毒菌の温床にしないため、毎日きれいに洗いましょう。

水筒を洗う時の注意



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロが幸せ
- ジュースで水分補給しているから熱中症は大丈夫
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜更かし

✓チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

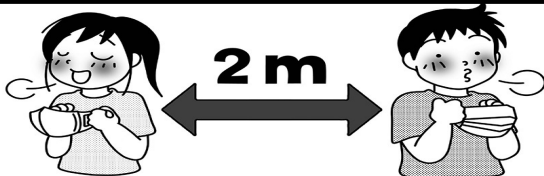


★夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

★エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早寝で早起き

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離をたもとう



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用



いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう