



令和3年7月1日
 練馬区立大泉西小学校
 校長：岩切 洋一
 養護教諭：村松 優理

梅雨が明けて、夏の暑さも本番になってきました。7月は夏の暑さに体が慣れていないため、熱中症になる人が多くなると言われています。感染症対策としてマスクを着用していますが、マスクを着用していることで熱中症になるおそれがあります。暑いとき、体調が悪くなりそうなときは、自分でマスクを外す必要があります。(マスクを外している時は、人と2 m ぐらい距離をとる。おしゃべりをしないことが、もちろん必要ですよ。)

これからさらに暑くなることが予想されます。自分の体の声に耳を傾け、元気に夏を乗り越えましょう。

7・8月の保健目標

夏を健康にすごそう

熱中症予防のキホン！

睡眠をとる 朝ごはんを食べる 水分をとる

熱中症ってなあに？
 暑い場所で長い時間をすごしたり、水分をとらなかつたりすると体調をくずしてしまうこと。