



ほけんだより 7月号



あつ なつ 暑い夏がやってきました！ あたら せいかつようしき 新しい生活様式で暑い夏をのこえよう！！

中央小 保健室 令和4年. 7月



ねっちゅうしょうよ ぼうこうどう 熱中症予防行動



あたら せいかつようしき 「新しい生活様式」におけるねっちゅうしょうよ ぼうこうどう 熱中症予防行動のポイント

- ① ソーシャルディスタンス(人とのきよいをあける)
- ② 適切なマスクの着用
- ③ 手あらい
- ④ 3密をさける

7月の保健目標

あつさにまけないからだをつくろう



ガマンしないでエアコンをつけよう

マスクについての注意点

これからのむし暑い季節、熱中症予防のため、登校するとき、外遊びや体育の授業では、マスクをはずし
ましょう。

(マスクのつけかた) まず鼻の位置に合わせる。

ほほとあごをしっかりとおい、すきまをなくす。

(マスクをはずすとき) 内側を中において、半分にしてしまう。

マスクをさわった手で、目や顔をさわらない



あつ 暑いときはマ
スクをはずそ
う。

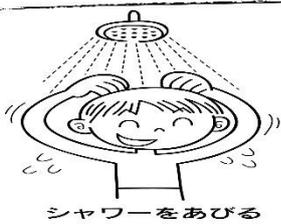


つめは短くきってありますか。
自分で切れないときは、おうちの人に
切ってもらいましょう。

夏の健康について

プールの授業が始まっています。

プールから出たら...



シャワーをあびる



すいぶんをとる



うがいをする



みみみずがいったら
水ぬきをする



自分のタオルで
よくふく
(タオルやブラシのかしかりはしない)

プールから出たあともせいけつに..



あんぜん 安全で楽し
いプール学
習にしまし
よう

すいみんをじゅうぶんにとりましょう。

水泳は、かなりの体力を使いま
す。前の日はもちろん、プール
に入った日も早くねましょう。



朝食・給食をきちんと食べま
しょう。

くうふくのじょうたいだと、気持
ちが悪くなることがあります。
水泳はかなりのエネルギーが必要
なのです。



準備運動をしっかりとやりまし
よう。

全身のきんにくをほぐし、心
肺機能を高め、事故をふせぎ
ます。

