

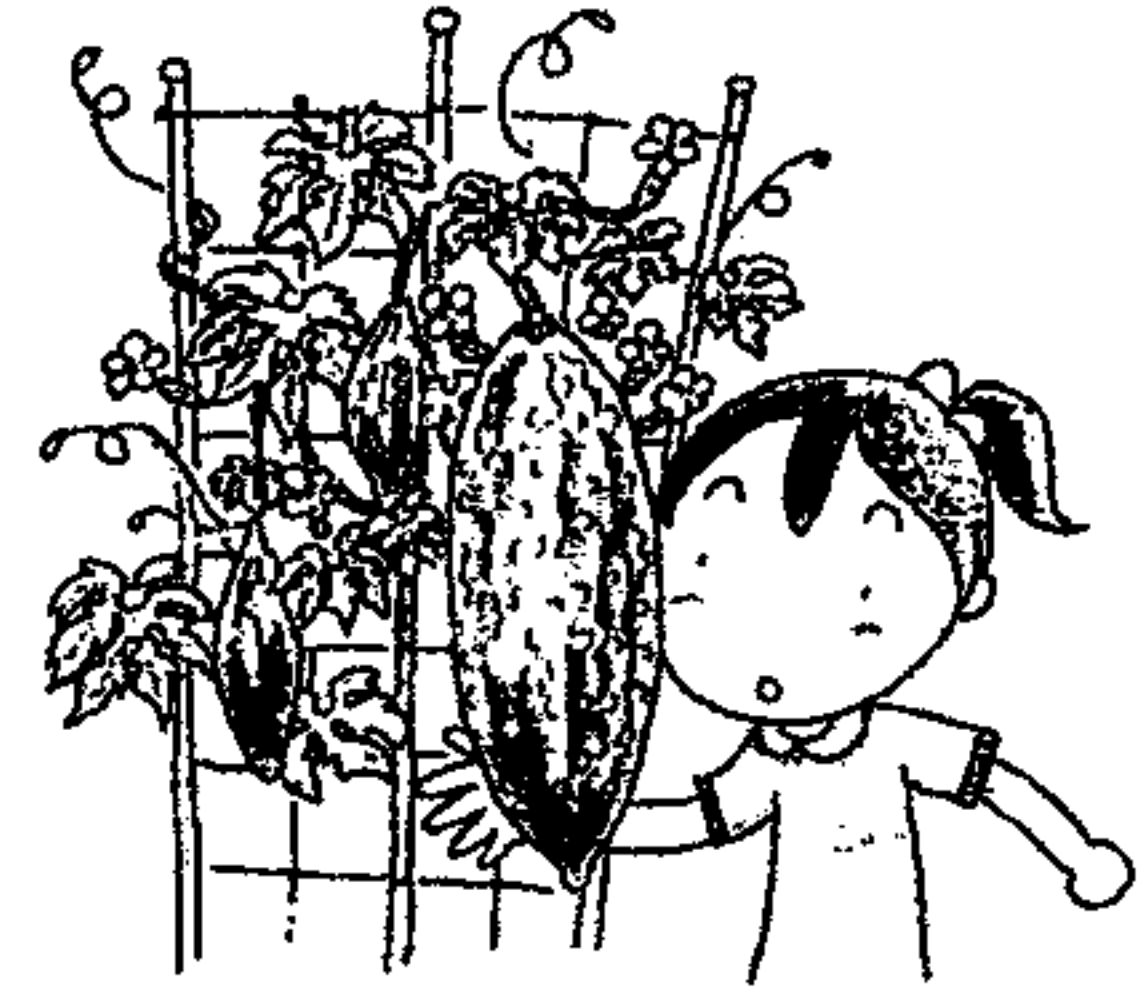
2022年7月

ほけんだより 7月号

松島小学校 保健室

7月になりました。今年は、例年より梅雨が短く、梅雨明け後は、「熱中症警戒アラート」がだされるほどの暑い日が続いています。

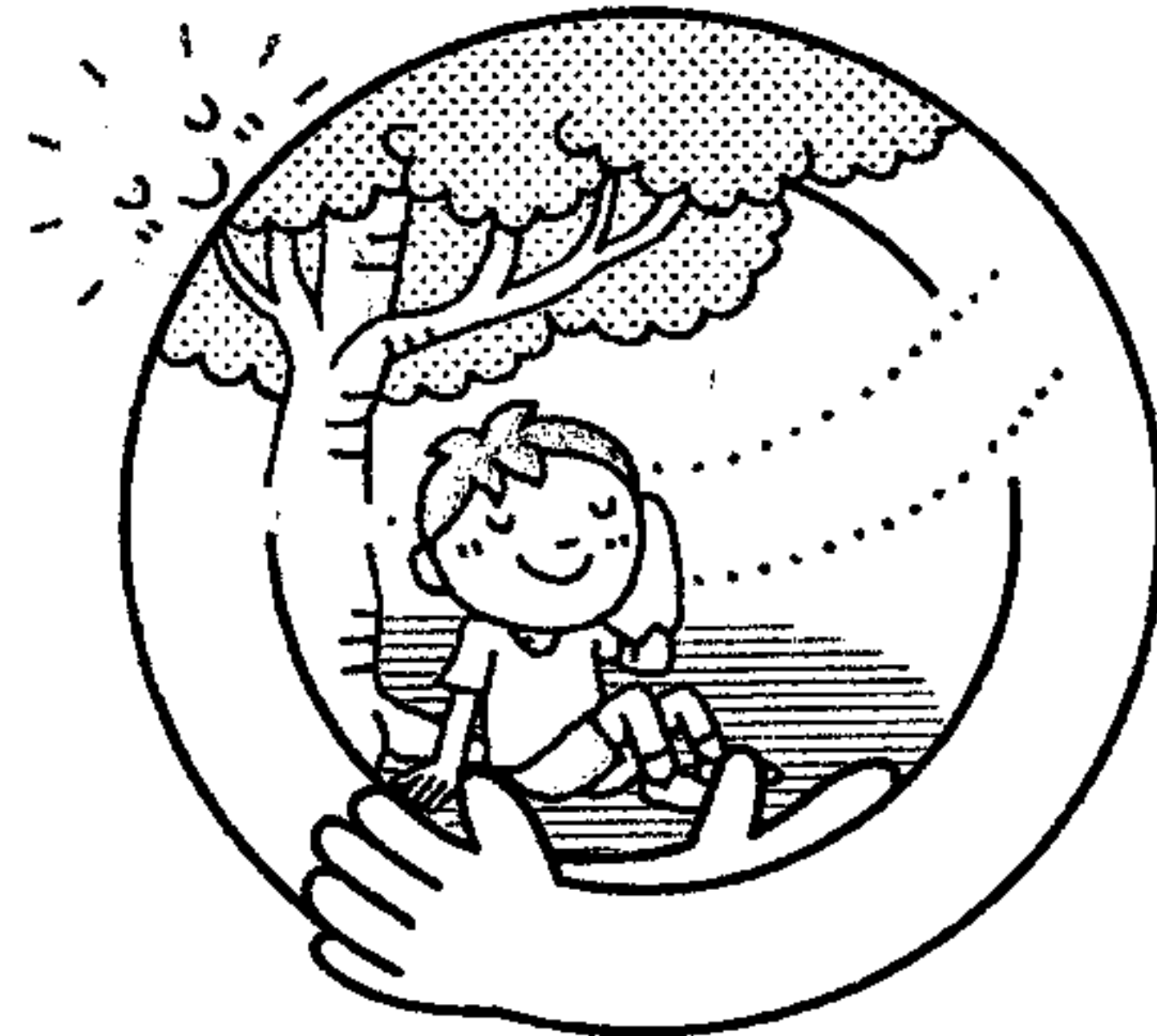
一学期もあとわずかです。生活リズムをくずさないようにして過ごしたいですね。熱中症対策も忘れずに。



熱中症予防のポイント



こまめな水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



体調の悪い時は運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう



人と2m以上離れているときは、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

