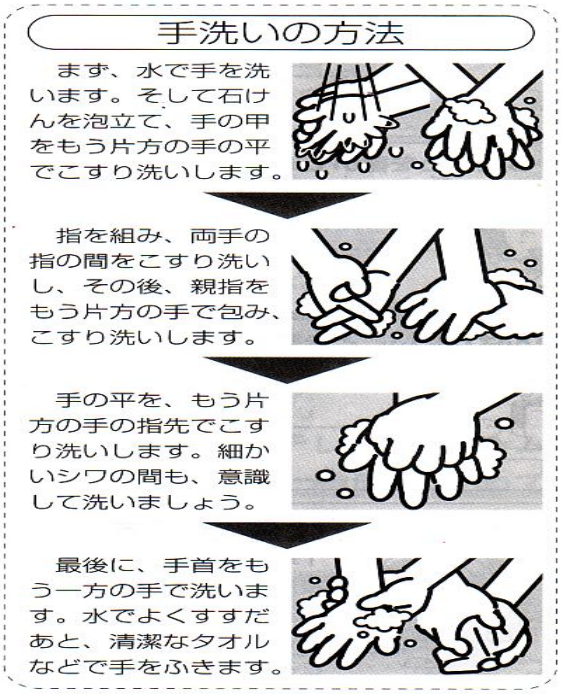
ほけんだより

6月

令和２年６月
鷺浦小学校　保健室
Ｎｏ．５

６月に入り学校が再開して，みなさんの元気な姿を見ることが出来て安心しました。

自分の体を守るため，そして，周りの人の体を守るために，マスクの着用・手洗い・人との間隔を１ｍはとることを続けましょう。



参考：茨城県メディカルセンター（

学校での手洗いについて

- 登校後
- トイレの後
- 教室に入る前に
- 大休憩の後
- 体育の後・給食の前
- 掃除の後

一日に何度も手洗いをするので，ハンカチやタオルがすぐに，濡れてしまいます。面倒ですが，毎日清潔なハンカチやタオルを何枚か持ってきて，給食前に交換するなどしましょう。

蒸し暑いけれど，マスクをしています。口の周りはむし暑いし，マスクの内側は湿度が上がってのどの渇きを感じづらくなっています。また，この時期は体が暑さに慣れておらず，熱中症になりやすいです。

休憩時間になったらお茶を飲んで，水分補給をしましょう。

手洗い，水分補給を忘れずに！

熱中症を防ぐために

- 水分補給をしっかり
- こまめに休憩をとる
- 暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- 屋外では帽子をかぶる

保健室からの提案

水筒を忘れた時に，飲むものがないと大変です。お家で，ペットボトルのお茶を１本用意してもらい，学校に置いておく方法があります。水筒を忘れてきたり，水筒のお茶が途中でなくなったりしたときにも安心です。

もし良かったら，お子さんに持たせてあげてください。