

# うこやか

令和2年度 7月号 上市町立上市中央小学校



雨や曇りの空が多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、 雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手~」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに 負けずに夏にしかできないことにもチャレンジしてみましょう。

梅雨が明けると、急に暑さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活 リズムに気を配って、楽しい夏の思い出をたくさんつくりましょう。



### 7月の保健目標

- •「早寝・早起き・朝ごはん」で、夏を健康に すごそう!
- •「手洗い・うがい」で新型コロナウイルス感 染症を予防しよう。

## 7月の保健行事

14日~16日 尿検査(全校) 27日 心臓検診(1年生)

rotorotorotorotoro

rotorotorotoroto

# 梅雨の時期も元気に過ごそう



雨の日も明るい朝の光を 浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べ てトイレに行き、体の調 子を整えます。



ストレッチをし て体を動かします。



栄養バランスのよい食事 をとります。



お風呂で体を洗って、 清潔な下着を身に付け ます。



早寝を心掛け、十 分な睡眠をとりまし ょう。

# 熱中症、どうやったら防げる?

7月になり、気温がぐっと高くなる時期は、熱中症が起きやすい時期です。 そして、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用しています。 今年度は、マスク着用中の熱中症も懸念されます。

辛くなる前の「予防」を大切にして、上手に夏を過ごしましょう

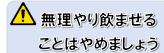


### <応急手当>

うちわやタオルで あおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて、涼 しい場所に寝かせる スポーツドリンクなどを 飲ませる



意識がない場合は、 救急車を呼びましょ

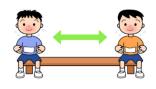


#### 水分補給

喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。体育やスポーツ、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンク等で塩分もとりましょう。

高温下でマスクをしていると、熱中症の危険性が高まるほか、マスクの保湿効果で喉の渇きを感じにくくなります。人と十分な距離を空けて、マスクを外して水分補給を行いましょう。







### ぼうし

日差しが頭や高いを でくれます。 でくれます。 でのか、通気性の よいものが すずめです。



#### 休憩

木陰や屋根のある所等、涼しい場所で休憩をしましょう。汗や熱がこもっているので、ぼうしを外してもよいです。

