



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



4月から続いていた、健康診断がすべて終わりました。お休みなどで、学校で健康診断が受けられなかった人々には、学校医の先生方のところで診てもらえるようお手紙が届いていると思います。1年間を健康に過ごすための大事な検査です。必ず行くようにしてください。

プールの中でも熱中症に気をつけよう

- ★ プールの中では暑さを感じにくい！
→ 休憩時間は陰でしっかり休憩しよう。
先生の指示をしっかりと聞いてね。
- ★ 気付かないけれどたくさん汗をかいています！
→ こまめに水分をとろう。水筒は必ず持ってきてね。
- ★ 気温・水温が上がって体の熱が逃げにくい！
→ プールからあがったあとのシャワーでほてりを冷やし、水分をとることでからだの中から冷やそう。

熱中症、
注意してー！



プール学習の前の日に
はたっぷり寝て、朝ごはん
をしっかり食べてこよう！



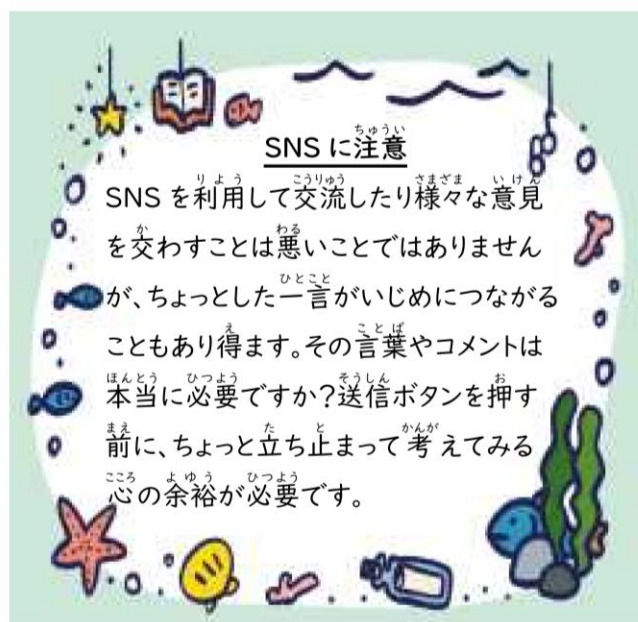
無理しない



マスクをはさず



手のひらや手指を洗う



SNSに注意

SNSを利用して交流したり様々な意見を交わすことは悪いことではありませんが、ちょっとした一言がいじめにつながることもあり得ます。その言葉やコメントは本当に必要ですか？送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。