



令和3年7月2日
北浦小学校 保健室
おうちの人とよみましょう♪

いよいよ夏本番！少し歩いただけでも、いえ…ただ座っているだけでも、汗をかく季節です。
こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに☆
また、エアコンの効いた部屋にしていると肌寒く感じることもあるので、薄手のカーディガンなどがあるといいですね。今年の夏も元気にのりきりましょう♪

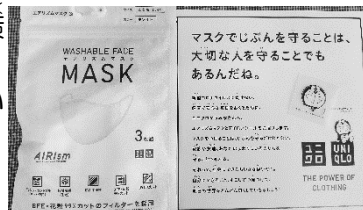


ユニクロ

さん、マスクをありがとう

「子どもたちがコロナ感染の不安なく、安心して学校生活を過ごすことを応援するため、エアリズムマスクを寄贈します」との情報を耳にし、応募してみました！結果、見事に当選★
6月上旬に全校児童に配付しています。

引き続き、マスクでのコロナ対策もしていきましょうね！
ユニクロさん、ありがとうございました😊

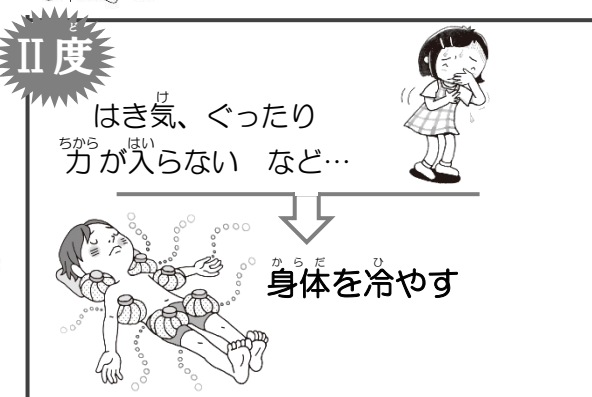


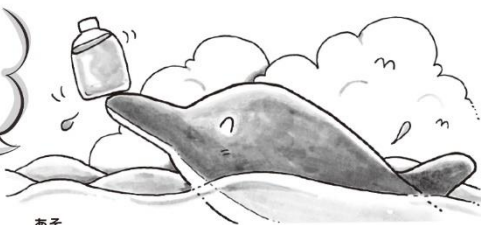
こんな人は 危険大！ 熱中症の ねっちゅうしょう



熱中症 ねっちゅうしょう

こんなときはこうしてね！

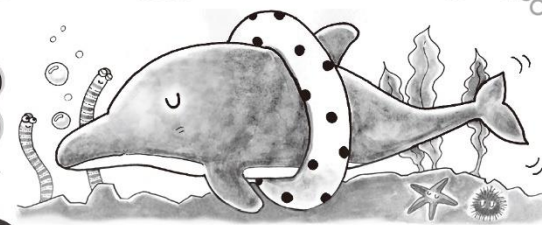




遊ぶ びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を。



冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



寝る る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

簡 単にシャワーで済ませていませんか? 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



暑さに負けない体を作ろう



けんきクイズ

スイカするのは「スイカわり」では、おちゃわんでは、〇〇わり?



ヒント まだまだ食べられる...!?