



日之影小学校
保健室発
第5号



2学期スタート♪♪

2学期初日の8月26日、日之影っ子たちはみんな元気に登校しました！夏休み期間中も、保護者の方々のご協力があり、子どもたちが健康に過ごすことができていたのだなと感じているところです。ありがとうございます。

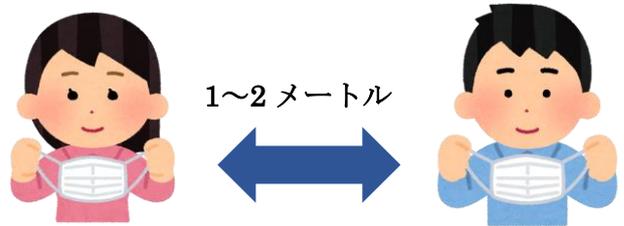
2学期が始まったばかりですが、早速運動会の練習がスタートします。日中はまだまだ暑さとの戦いです。休み明けで体も心も疲れやすいですが、早ね・早起き・朝ごはん・リラックスで、学校モードに切り替え、元気に過ごしましょう！

『新しい生活様式』における

熱中症予防のポイント

①マスクを外そう

特に日中の暑さが厳しい時間帯は、まわりと十分な距離（1～2メートル）をとったうえで、マスクを外しましょう。



もし、まわりと十分な距離がとれず、マスクを着用する場合は、激しい運動を避け、のどが渴いていなくても水分補給をしましょう。

②水分・塩分補給をしよう



1日あたり1.2リットルを目安に、水分補給をしましょう。入浴前後や起床後は、水分不足になっているため、意識して水分を摂りましょう。また、朝ごはんのみそ汁や梅干しを食べて、塩分を摂ることもおすすめです。

③エアコン使用中も換気を

エアコン使用中も、窓を開けて換気をしましょう。（エアコンを止める必要はありません。）空気の入り口と出口をつくるため、窓は2箇所以上開けるようにしてください。

エアコンの使用は我慢せず、有効活用しましょう。温度は、適宜調節し、過ごしやすい環境にしてください。



なんだかなあ～ 思い当たるものは ありませんか？

なんだか
体が
だるいなあ



朝ごはん、食べていますか？抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日を始めましょう。

なんだか
やる気が
でないなあ



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもありますよね。そんなときは、1人で抱え込まず、保健室に話に来てくださいね。