



例年よりかなり長かった梅雨がようやく明けました。梅雨入りは5月16日でした。62日間梅雨だったのは、史上最長だったそうです。いよいよ本格的な夏到来です。明日からの夏休み、どのように過ごしますか。

時間が十分あります。コロナ禍ではありますが、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう！



夏休みを健康に過ごそう

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をめぐるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



kosugi

どんな1学期でしたか。コロナ禍で、不自由な面もあったと思いますが、みんなが笑顔で元気いっぱい過ごすことができたこと、心からうれしく思います。コロナ対策は続きますが、夏休み中に、リフレッシュして、2学期に備えましょう。むし歯や低視力など、定期健康診断でみつかった異常の疑いは、夏休み中に受診し、治療を終えておくといいですね。コロナ対策に追われた1学期でしたが、みんなと楽しく過ごすことができました。みんなに感謝しています。次に会えるのは、出校日。それまで、夏休みを思いっきり楽しみましょう！

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

うちわやタオルなどであおぐ

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

【夏休み中に部活動に参加するみなさんへ】 コロナと熱中症に気を
つけよう！



＜登校前の体温測定、活動前の健康観察は必須！＞

「検温カレンダー」を必ず持参してください。

高温下での活動になります。普段以上に、健康に注意する必要があります。

起きた時、朝食時、家を出る時、自分の体調を確認しましょう。少しでも異状を感じたら、無理はしないで、練習を休むことが必要です。

部活動開始時に、顧問の先生がみなさんの健康観察をします。自分の体調をしっかり伝えることができるようにしておきましょう。活動中の異状は一刻も早く申し出てください。

＜部活動中の健康観察 — 無理をしない！遠慮しない！＞

少しでも体調不良を感じたらすぐに活動を中止し休憩しましょう。また、仲間の行動や表情で気づくことがあれば声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

＜水分補給のタイミング — のどが渴いたと感じる前！＞

軽い脱水症状のときは、のどが渴いたという自覚症状はありません。脱水症状が進む前に水分補給しておくことが大切です！

○運動する前

○激しい運動では20分ごと

汗をたくさんかくような活動では、塩分や糖分も補給するとよいですね。



- ・9月1日始業式後、身体計測を行います。体操服、ハーフパンツを忘れないように！
- ・検温カレンダーは、8月と9月1日も使用します。なくさないように保管し、始業式当日に必ず持ってきてください！（夏休み中も検温カレンダーに体温を記録しておき、体調管理に役立てましょう。健康状態の小さな変化に気づくことが大切です。平熱より+1℃は要注意です。）

【保護者の皆様へ】

毎朝の検温と健康チェックにご協力いただき、ありがとうございました。瀬戸市の感染者数は、なかなか減少していません。明日からの夏休み、外出する機会も増えると思いますが、感染予防の正しい行動がとれるよう、今一度ご家族で確認し合っただけいただけたらと思います。