

えがお NO.9

明日からいよいよ夏休みです☆

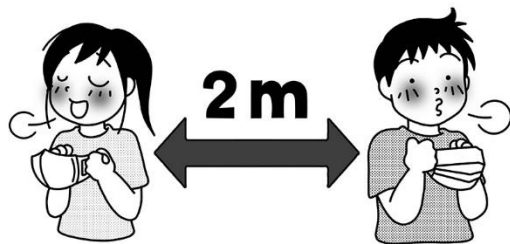
いよいよ明日から夏休みです。今年も緊急事態宣言が出ているコロナ禍での夏休みです。いろいろな制限があり夏休みが楽しめないと思っている人もいるかもしれませんが、コロナ禍でも楽しめることや今だからできることをみつけ、有意義な夏休みを過ごしてください。

コロナの感染予防とともにこの夏は熱中症に注意が必要です。健康で安全な夏休みが過ごせるように健康管理をしてください。

1学期も誰もコロナウィルス感染症にもかからず、大きなけがや病気にかかった人もなく、元気に過ごすことができました。みなさん一人一人の健康管理や衛生管理の成果です。夏休みも2学期も継続してお願いします。

コロナに負けない! 暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

運動する時は、2mくらいの距離を取ってマスクを外すことは可能です。また室内でも苦しい時は、人のいないところでマスクを外すなど工夫してみてください。

暑さに負けない体を作る

毎日 朝ごはん	運動で 汗をかく	冷やしすぎ に注意	しっかり 睡眠

冷房中も
換気を
忘れずに

一般的な家庭用エアコンには換気機能がついていません!

こんな人は 熱中症 になりやすい!?



こんな人は 危険 熱中症の 大!



熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに!

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

水筒はいつも持参し、こまめな水分補給をしましょう

夏の健康こんなところも意識して!!

