

令和2年5月20日
第3号
甲山小学校 保健室

新しくコロナウイルス感染症にかかる人が減って少しずつ登校できるようになりました。まだ、いつものようにできないこともあります。感染しないように油断せずに学校生活を送りましょう。「①健康観察カード」と「②マスク」と「③ハンカチ」を忘れずに持ってきてください。

コロナウイルスと熱中症

熱中症が心配される季節になりました。

今年はコロナウイルス感染症防止をしているため

○マスクをつけている。→→→のどがかわいても分かりづらい。

○ステイホームでなるべく家で過ごしている。→→→暑さに慣れていない。

いつも以上に熱中症に注意しなければなりません。でも、熱中症は予防できる病気です。

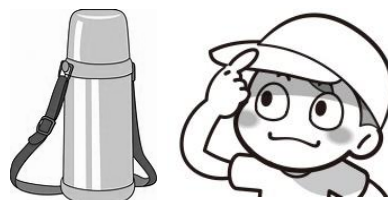
注意を守って熱中症を予防していきましょう。



シーズン到来！熱中症に気をつけて



熱中症予防に「④水筒」「⑤帽子」も持ってきてくださいね。



マスク

●外で遊んだり運動したりするとき、マスクは【あごマスク】にしよう。

●登校中や下校中に息が苦しくなったら、【あごマスク】にしよう。

鼻だけ出すのもいいかもしれません。

☆感染症予防にマスクをすることは大切ですが、

息が苦しいときはマスクをはずすことが大切です！



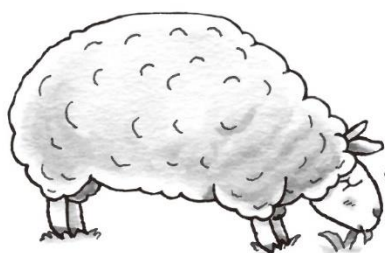
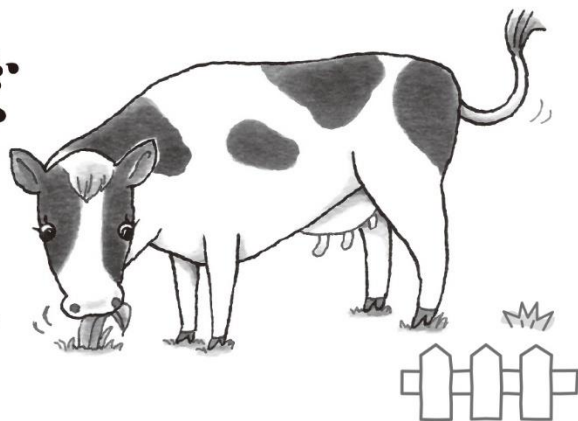
ナゾトキの丘^{（おか）}

気をつけたい 3 つのこと

ここは「ナゾトキの丘^{おか}」。あたたかくなってきたこの時期^{じき}に気をつけたいことは何か？ 動物たちのヒントを見て、に入る文字を考えよう。

① 日差しがだんだん
きつくなってくるよ。
外に出るときは
をかぶろう。

ぼ



つ

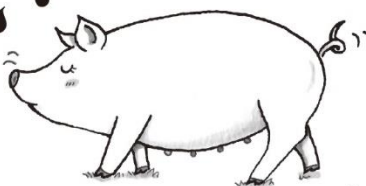


② がのびていると
友だちにケガをさせるかも。
手のひらから見えたら
切るサイン。

ヒント

③ そろそろ熱中症^{ねっちゅうしょう}にも
注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}。
こまめに 補給^{ほきゅう}
をしよう。

すい



ん

③ さいせい
② ぐん
① ぼろ

毎日を元気に過ごす
3つの
ポイント



① 朝早く起きると、
朝ごはんを食べて
ポイント1
食事



② 栄養をとると、
元気に体を動かせます
ポイント2
運動



③ たくさん動いて疲れると、
ぐっすり眠れます
ポイント3
睡眠

時間のよゆうは気持ちも落ち着きます

今は家でできる運動をしよう