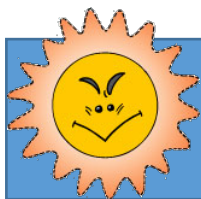
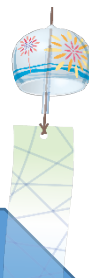


ほけんだより「スマイル」

2020/8/24 白山市立広陽小学校 保健室



ねっちゅうしょう

き

熱中症に気をつけよう

▷ ^{あつ}暑い日 ^ひを ^{げんき}元気に ^す過ごすには



しっかりねる



しっかりたべる



すいぶん

しっかり水分をとる

* その ^ひ日の ^{つか}疲れはその ^ひ日のうちに * 苦手 ^{にがて}な ^た食べ物 ^{もの}も ^た食べる

* 忘れ ^{わす}ずに ^{すいとう}水筒 ^もを持っ

て来よう

▷ こんなときは ^{むり}無理 ^{がっこう}しない!! 学校 ^{ほけんしつ}にいるときはすぐ保健室へ



はきけ



めまい



^{あたま}頭 ^{いた}が痛い



^{むね}胸 ^{ドキドキ}がドキドキ



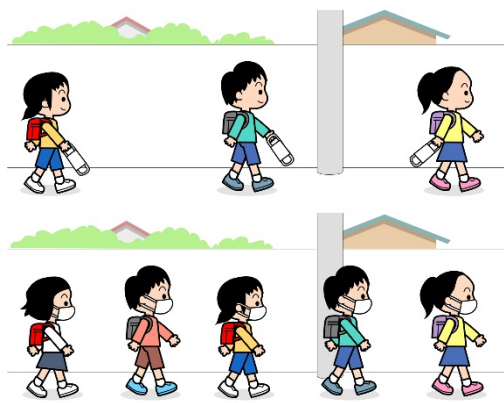
^{あし}足 ^{がつる}がつる

▷ 「^{あた}新 ^{せい}しい ^{せいかつようしき}生活様式」 と 「^{ねっちゅうしょう}熱中症 ^{よぼう}予防」 の ^{りょうりつ}両立

^{しんがた}新型 ^{かんせんぼうし}コロナウイルス 感染防止 の 3 つの ^{きほん}基本 (^{しんたいいききより}身体的 距離 の ^{かくほ}確保 ・ ^{ちやくよう}マスク の ^て着用 ・ ^{あら}手 洗いの ^{じっし}実施)、^{みつ}3 密 (^{みつしゅう}密集 ・ ^{みつせつ}密接 ・ ^{みつぺい}密閉) を ^さ避ける、などを ^と取り ^い入れた ^{にちじょうせいかつ}日常生活 の ^{こと}こと

屋外で、人と 2 m 以上 (十分な距離) を保つことができるときは、マスクを外してもいいです。

^{とうげこうじ}登下校時 は、マスクを ^{はず}外して、^{とも}友だちと ^{きより}しっかり 距離 をとり、^{かいわ}会話を ^ししません。



すいぶん ほきゅう わす
こまめな水分補給も忘れずに



きがに気をつけよう

げんいん
▷ けがをする原因はいろいろあります



すいみんぶそく
睡眠不足



つか
疲れやストレス



えいようぶそく
栄養不足



うんどうぶそく
運動不足



ふちゅうい
不注意



ふざけ



かた
くつのはき方



てんき
天気



きけん
危険なところ

せいかつ ととの ところ ちょうし
▷ 生活リズムを整えて、心とからだの調子を
ととの たいせつ
整えることが大切です



を

しんがた

かんせんしょう

たいおう

新型コロナウイルス感染症への対応



あさ けんおんわす
朝の検温忘れずに



よ び わす
予備のマスクも忘れずに



て あら
6つの手洗いのタイミング