



テストが終わり、夏休みまであと少しとなりました。蒸し暑い日が続いています。体調を崩さないように、生活習慣を整えましょう。

学校から出ている健康診断結果で「受診のお知らせ」をもらっている生徒は、夏休み中に受診してください。

## 新型コロナウイルスについて

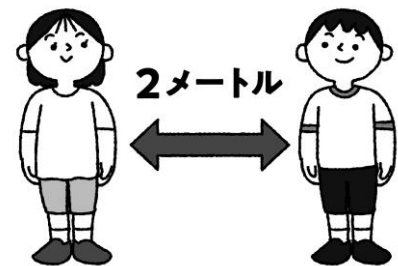
各地で、感染者が再び増加しています。

他県では児童生徒の感染者も出ており、周りにいた多くの児童生徒がPCR検査を受けることになったと連日報道されています。皆さんの行動を見ていると心配です...

皆さんの命、周りの大事な人の命を守るためにできていますか？

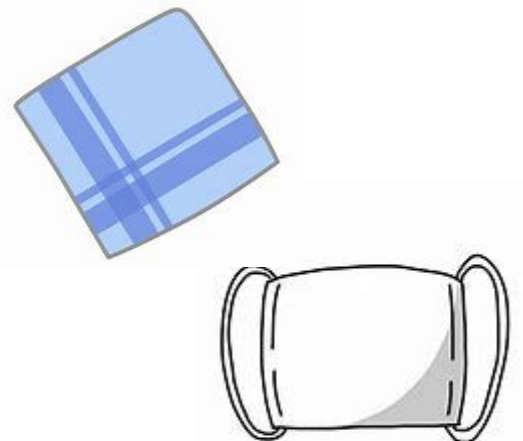
### <毎日していますか？>

- ・せっけんを使った手洗い（言われなくても）
- ・朝の検温  
(毎朝必ず。Googleにはウソは×)
- ・体調が悪い場合は登校しない
- ・友達と距離をとる



### <毎日持ってきていますか？>

- ・清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・マスク（予備も。忘れたら玄関前で言う）



## 7月の保健目標

### 「夏を健康に過ごす」 熱中症に注意！！！！

今年はマスクをしているので、特に「熱中症」に注意が必要です。

熱中症は命にかかわり、また、後遺症が残ることもあります。熱中症は気を付ければ防げる病気です。

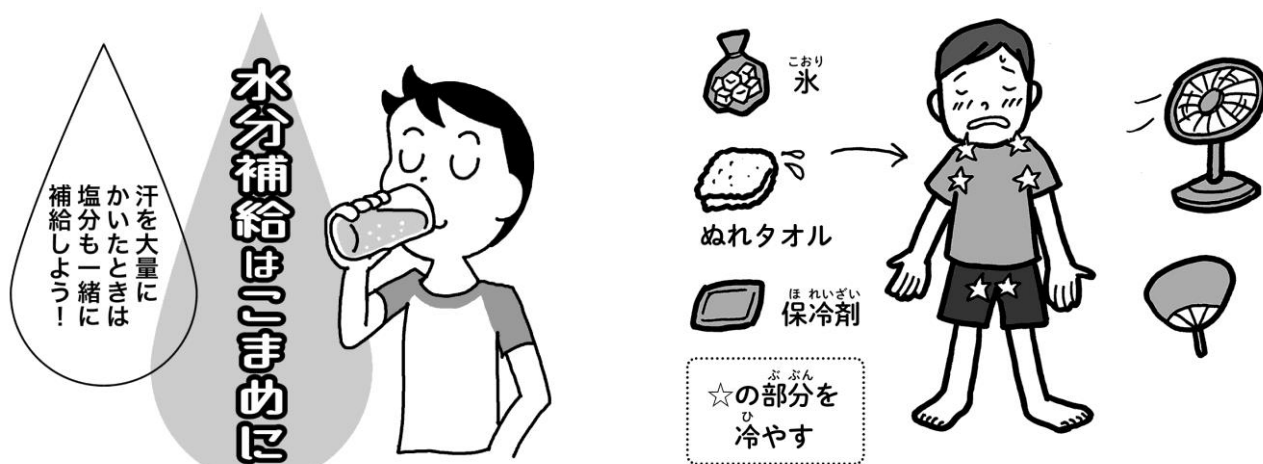
<予防するために>

1 水分を多めに持つてくる

2 朝食をとる

(朝食をしっかり食べると500mlのペットボトル1本分の水分がとれるそうです)

3 睡眠を十分にとる



#### 学校薬剤師さんより

脱水状態になった時には、水やお茶だけを飲んでいても回復しません。

そんなときに効果的なのが

「経口補水液」です。(薬局に売っています。)

体にすばやく吸収されます。

早めに経口補水液を飲んで、涼しいところで休養しましょう。

