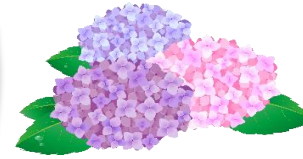


ほけんだより



熱中症に要注意!

昨年さくねんから、マスクまस्कを着用ちやくようすることがとても大切たいせつになりました。しかし、マスクまस्कをするかおと顔しゆういの周囲ねつに熱ねつがたまりやすくなります。そこで感染症対策かんせんしよづたいさくとともに、熱中症ねつちゆうしゆうにも気を付けきましょう。

水分補給

こまめに

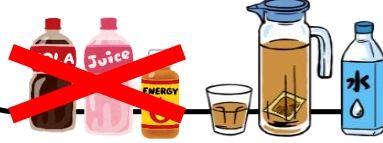


水を飲もう!

3つのポイント

その1

ジュースやカフェイン入りのお茶ではなく、水みずや麦茶むぎぢやを飲む



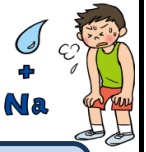
その2

こまめに少しずつ飲む



その3

大量たいりように汗あせをかいたら水分すいぶんと一緒にいっしょ塩分えんぶんもとる



スポーツドリンクや塩タブレットなど!

新しい日常

屋外おくがいで、まわりの人ひとと2メートル以上いじょうの距離きょりを確保かくほできる場合ばいにはマスクを外すようにしましょう。また、マスク着用中に息いきが上がるような作業さくごや運動うんどうは避けさきましょう。

頭あたまがガンガンする・体からだがだるい・吐き気はがするなどの症状しょうじょうは、要注意ようちゆうい! です。自力じりきで水みずやスポーツドリンクを飲めない場合は病院びやういんに行きましよう。熱中症ねつちゆうしゆうは、時ときに命いのちの危険きけんにつながります。日ごろから、予防よぼうを心がけましよう!



みんなに知っておいてほしいこと

「自分は嫌じゃない!」言葉や行動、本当に友達も「嫌じゃない」?

人ひとによって、言葉ことばや行動こうどうの受け取り方うけとは違います。「大きい声おおや音ねが苦手にがてな人ひと」「触さわられることが苦手にがてな人ひと」「発言はつげんすることが苦手にがてな人ひと」人ひとによって様々さまさまです。「〇〇さんいけんも意見いけんいいなよ」と声こゑをかける、「がんばれよ」と肩かたをたたくなど、自分じぶんにとっては親切しんせつのつもりつもりの言葉ことばや行動こうどうが、実は相手あいてに嫌いやな思いおもいをさせている、なんてことも。「自分じぶんは大丈夫だいじょうぶ!」と思おもっても、一度いちど立ち止とどまって、「相手あいては嫌いやじゃないか」を確認かくにんすると、お互いたがの関係かんけいがよりよくなると思おもいます。



【問合せ先】
定時制課程保健室
養護教諭 能登谷