



ほげんだより

しあわせのたね



甲佐町立乙女小学校

ほげんしつ

R2.8.5

文責：生田

今年は^{ことし}短い夏休みですが、心とからだをリフレッシュして、また2学期からがんばっていきま^{がっき}しょう！お休みの間も、^{やす}感染症や^{あいだ}熱中症に^{かんせんしょう}気を^{ねっちゅうしょう}つけて、^き元気に^{げんき}過ごしてくださいね。

まだまだ^{つづ}続けて！



マスクをしよう

※まわりに^{ひと}人がいないときは
マスクを^{はず}外してもいいです！



てをあらおう



うがいをしよう



かんきをしよう



しょうどくしよう

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすいとき

- ▶ 暑さに慣れていないとき
- ▶ 体力のないとき
- ▶ 体調の悪いとき
- ▶ 睡眠不足のとき

夏を元気に過ごすポイント4っ！



POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。
気温が上がる前に勉強や軽い運
動をするのも◎。



POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体の
エネルギーを補給。体内リズム
を整えましょう。



POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。
「のどがかわいた」と感じる前
にこまめに水分補給を。



POINT ④お風呂



シャワーだけですまず、ぬる
めのお風呂にゆっくりつかりま
しょう。

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を
下げる
ために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切



おうちの方へ

検温カードを配っています！

熊本県でも新型コロナウイルス感染症
が増えてきています。夏休み中も、お子
さまの健康観察・検温へのご協力をお願
いします。

8/20に学校へ提出してください。

乙女小PTAより、「夜の親子歯磨きチェック表」を
配付しています。提出期限は8/21です。
よろしくお願いします。