

保健だより

八代市立龍峯小学校保健だより
令和4年7月



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう

とき ちゅうい こんな時には注意!

急に暑くなったとき
風が弱い、日差しが強いとき
気温や湿度が高いとき
暑さに慣れていないとき



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために



しっかり眠る



朝ごはんを食べる



暑さに慣れる



体調が悪いときは休む

ちゅうい こんなことにも注意しよう



暑くて体調が悪くなったときには、

- ① 涼しいところに行く
- ② スポーツドリンクなどで水分補給をする
- ③ 体を冷やす



十分な距離をとれるときにはマスクを外して熱中症にならないようにしましょう。マスクを外したらおしゃべりはしません。