



令和2年7月20日

7月～8月の保健行事

7/21(火)	尿2次検査
7/22(水)	心臓検診 (1年生)
7/29(水)	眼科検診
8/5(水)	内科健診



「内科健診にあたってのアンケート調査」の用紙を配布予定です。
7/28までに提出していただきますようお願いいたします。

おしらせとおねがい

6月下旬から7月上旬に行いました発育測定記録用紙、「成長の記録」を配布します。
ご確認されましたら、捺印、またはサインをされ、担任まで戻してください。よろしくお願いいたします。

☀「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント☀

梅雨が明けると、暑い日が続く、気温の変化から体調を崩しやすいです。ご家庭でも以下のポイントに注意して声かけをお願いします。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

1. 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、帽子や日傘
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ



2. マスクは適宜はずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離をとった上で、適宜マスクをはずして休息を



3. のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2L(ℓ)を目安に



ペットボトル
500mL約2.5本



1時間ごとにコップ一杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4. 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

*【参考となるサイト】環境省厚生労働省のウェブページ 令和2年度の熱中症予防行動