



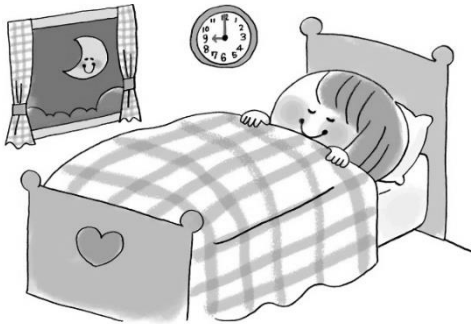
令和2年7月  
熊本支援学校  
保健室  
文責 浅井

もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みの間に何かチャレンジしてみるのもいいですね。今年は、新型コロナウイルス感染症の予防にも気をつけてすごすことも大切です。また2学期に元気に会えるのを楽しみにしています。

## あつい夏を元気にすごすために

①学校がある時と

同じ時間に寝よう。



②学校がある時と

同じ時間に起きよう。



③朝ごはんを

しっかり食べよう。



④かるく・むりなく

体を動かそう。



⑤外にはぼうし、

水筒を持っていこう。



(保護者様へ) 健康診断の結果についてのお知らせ

1学期に視力検査、聴力検査、内科検診、眼科検診(中学部・高等部)を実施しています。結果については、病院受診が必要な児童生徒のみお知らせを配付しています。

# なつやす ちゅう びょうき ふうせ 夏休み 中 も病気を防ごう。

★ 手をあらう / しょうどくする



そと かえ とき しょくじ まえ あと あと  
外から帰った時、食事の前や後、トイレの後に。

★ マスク・せきエチケット



そと ひと はな とき はす  
外で人と離れている時はマスクを外すこともできます。

★ ひと  
★ 人とのあいだをあける  
(ソーシャルディスタンス)



ひと おお ばしょ  
人が多い場所もできるだけあいだをあけよう。

★ こまめにかんきをする



へ や くうき  
部屋の空気をいれかえよう。

## ねっちゅうしょう ふうせ 熱中症を防ぐために

あつ しつど たか とき き ねっちゅうしょう  
暑くて湿度が高い時に気をつけたいのが熱中症です。

うんどう をしたり、おんど たか しつない からだ なか すいぶん ふうそく あせ で  
運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、  
たいおん ちょうせつ からだ ぶたん すつう  
体温が調節できなくなったりして、身体への負担がかかります。そして、頭痛やめまい、けいれ  
んなどが起こり、おも いのち にかかわります。ねっちゅうしょう よぼう たいせつ  
んなどが起こり、重いと命にかかわります。熱中症はまずは予防が大切です。

### ◇ ねっちゅうしょう かんきょう 熱中症になりやすい環境 ◇

- きおん しつど たか  
気温や湿度が高いとき
- かせ  
風がないとき
- きゅう あつ  
急に暑くなったとき
- ひ さ て かえ つよ  
日差しや照り返しが強いとき

### ◇ ねっちゅうしょう じょうたい 熱中症になりやすい状態 ◇

- ね ふうそく  
寝不足のとき
- あさ た  
朝ごはんを食べていないとき
- げり はつねつ  
下痢や発熱があるとき

### ◇ ねっちゅうしょう ふうせ 熱中症を防ぐために ◇

- あつ まえ かる うんどう あつ な  
暑くなる前に軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- すいみん  
しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる。
- すいぶん と あせ えんぶん と  
こまめに水分を取り、たくさん汗をかいたときは塩分も取る。
- くあい わる ぶり  
具合が悪いときは無理をさせない。
- すず きゅうけい  
涼しいところでこまめに休憩する。

### す なつ マスクと過ごす夏



あつ ちゅうい  
暑さにいっそう注意を！