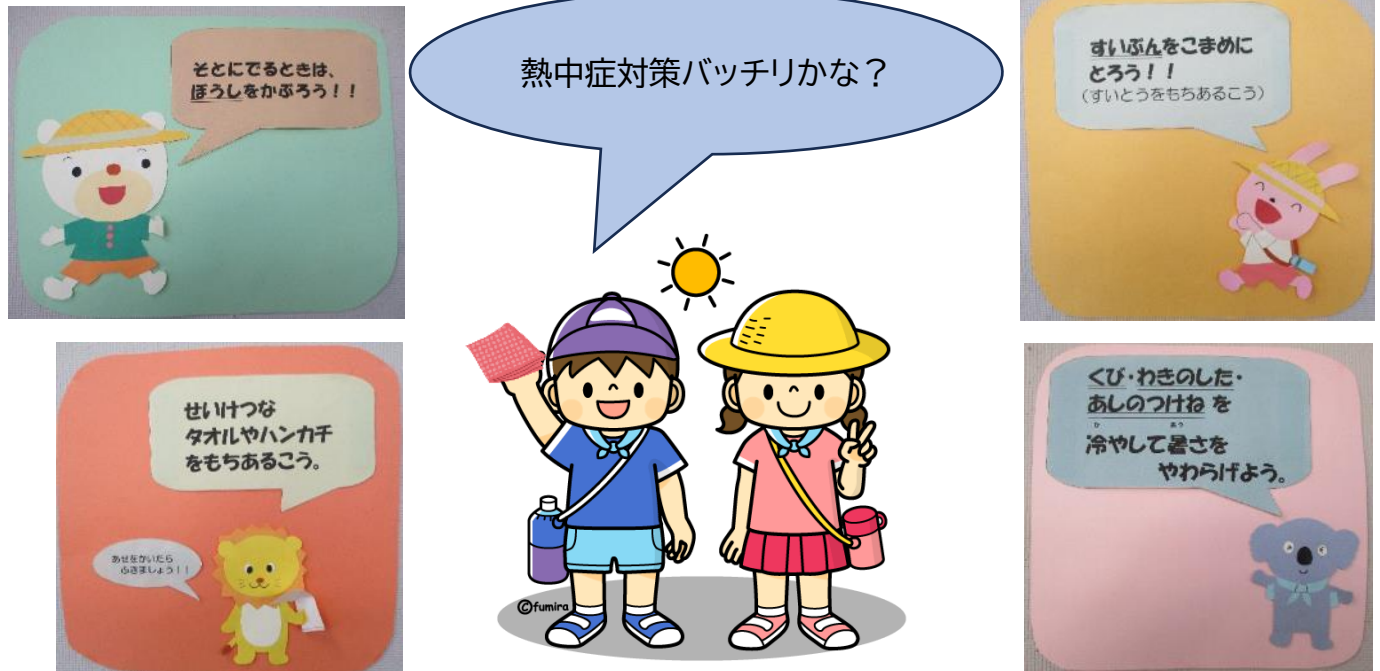


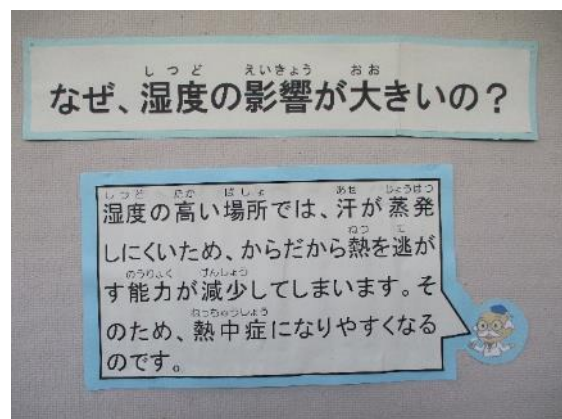
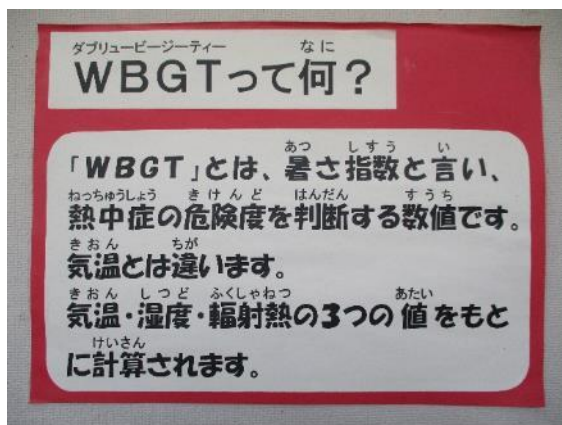
7月 保健室だより

7月の保健目標 『夏を健康に過ごそう』

危険な暑さになる日が増えてきました。外に出るときだけではなく、室内にいるときにも、しっかりと暑さ対策をして、熱中症にならないように十分気を付けましょう。



※外が暑すぎるときには外出を控え、涼しい室内で過ごすようにしましょう。学校では、朝と昼に WBGT を測定し、外での運動が可能かどうか判断しています。



規則正しい生活を送ることも、熱中症対策につながります。7月24日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。つつい夜更かししてしまったり、好きな物を食べただけ食べてしまったり…という不規則な生活になってしまいそうですが、『夏を健康に過ごす』ために、規則正しい生活を心掛けましょう。

