

ほけんだより 6月

令和4年6月20日 長野中学校 保健室

いよいよ梅雨に入り、じめじめと湿気が多く、蒸し暑い日々が続いていますね。
 真夏だけでなく、今の季節も十分に熱中症に気をつけなければなりません。
 夏季のマスク着用について、学校からお知らせが出ていましたが、確認はしましたか?
 熱中症を防止するために、マスク着脱についてのルールを守り、不要な場面ではマスクを外して、活動しましょう。

熱中症予防!! のために...



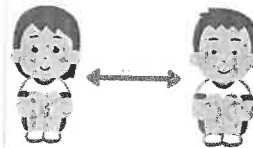
こまめな水分補給!
 しんどければ無理しない!
 ことも気づけよう◎

マスクを外していいとき

※ 体育の授業中

※ 運動部の部活中

※ 登下校中



↓ ↓ ↓
 必要に応じて、各自でマスクを外してください。
 もちろんですが、誰かとお話するときには、マスクを着用してくださいね!

熱中症予防のため、ご協力をお願いします!!

～保護者の方へ～

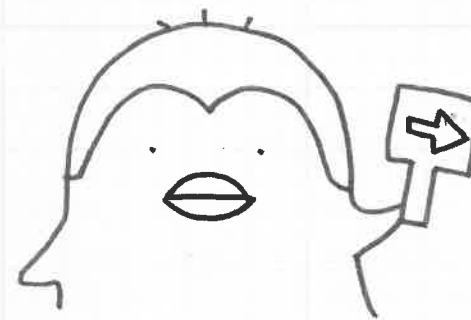
- 連日、熱中症での救急搬送のニュースが報道されています。
- これからどんどん気温も上昇し、マスクをしていると、運動をしていなくても蒸し暑く、息苦しいこともあります。
- 運動時や登下校時などのマスクを外してもいい場面では、マスクを外すようにご家庭でもお話ししていただけたらと思います。
- マスクを外す場面がありますので、外したマスクを入れるための袋をご用意ください。
- また、汗や湿気などでマスクを交換することもあるかと思しますので、予備用のマスクを多めに持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

守ってほしいこと



マスクを外したら黙ろう!

マスクを外しているときは、近距離での会話はしないでくださいね。
 みんなを守るための感染症対策は引き続き徹底するように協力をお願いします。(手洗い・うがいも)
 また、マスクをしているときも、大声を出すのは控えてくださいね。



しんどいときは、のんびりと...



疲れた時、しんどい時、なんだか元気が出ない時...
 そんな時もありますね。そんな時には、無理をせず、
 ストレス発散してくださいね。誰かに話をしたいなら、
 保健室でもお待ちしています。頑張りすぎずに頑張りましょう◎