

熱中症が心配な季節です

6月に入り、気温・湿度ともに高くなってきました。学校では、コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用することになっているため、熱中症を心配されている保護者の方も多と思います。熱中症を予防するために、水分補給だけでなく、食事や十分な睡眠も心がけて下さい。



熱中症 ^{ゼロ} **〇へ!** **自分でできることを考えよう。**

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



帽子と水筒(十分な量)も毎日持ってきましょう!

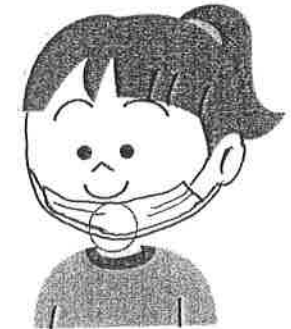
マスクの着用について

文部科学省「学校の新しい生活様式」(2020.5.22 Ver.1)より、一部抜粋

- ① 基本的には常時マスクを着用する。
- ② 体育の授業では、マスクの着用は必要ない。
- ③ 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外す。



(図1)ロマスク



(図2)あごマスク

南郷小学校では、引き続きマスク着用をお願いしますが、上記のように体育の時はマスクを外します。また、休み時間など屋外へ出る場合は、鼻を出しての^{くち}ロマスク(図①)やあごにマスクを引っかけるあごマスク(図②)をして、呼吸が苦しくならないように指導をしていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。(登下校中も、^{くち}ロマスクでかまいません)

尿検査があります!

提出する日 6月11日(木) ~ 12日(金)

※ 生理中の人や体調が悪い人は、提出しないで下さい。

2次検査の日(6月23日 ~ 24日)に提出して下さい。

尿検査の容器は、前日に配りますので、忘れないように準備をしてください。

