



ほけんだより

なつやすみ号



R2. 7

おおすちゅうがっこう やかんがっきゅう
大洲中学校 夜間学級

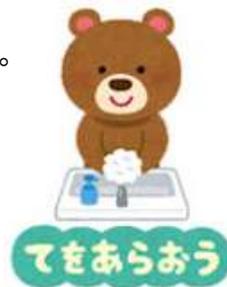
コロナにまけない！！あつさにまけない！！

いよいよ、夏休みですね！学校はお休みですが、気をつけることは今までと一緒です。

毎日体温をはかり、手洗いをたくさんしましょう！

また8月になると、今よりもさらに暑くなります。水分をたくさんとって、

体調がよくないときは、家でゆっくり過ごしましょう。



3つの密をさけましょう!!

(Avoid the "Three Cs" !!)



Confined spaces



Crowded places



Close contact

毎日、体温をはかって
カードに書きましょう



電車の中や人が多い
場所では、マスクを
つけましょう



①、②のときは**必ず**学校に電話をしてください。

①本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスに感染したとき**

②本人や一緒に住む家族の方が**コロナウイルスの疑いでPCR検査を受けたとき**

8/5(水)～8/14(金)は学校閉庁日で学校が閉まっているので、次の電話番号に連絡してください。

学校閉庁日の緊急連絡先：XXXXXXXXXXXX(大洲中学校 夜間学級)

ねっちゅうしょう

熱中症 (=Heat Stroke / 中暑 / ヒートストローク) を予防しましょう!

よぼう

● 熱中症ってなに? ... “暑さ” によってからだの体調が悪くなってしまうこと

からだの中に熱がたまる
→ 体温があがる!



汗をたくさんかく
→ からだの水分や塩分が
なくなってくる!

令和元年5月号 幼稚園・保育所等・小学校低学年向け

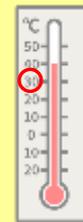
あついな〜とおもったら...

- ぼうしをかぶろう
- のどがかわいていなくても
みずをのもう
- すずしいところで
やすもう

スポーツドリンクや
むぎぢゃ
麦茶もおすすめ!

こんなときは
きをつけて!!

- 急に暑くなったとき・梅雨がおわったとき
- 気温、湿度がたかいとき・風が弱いとき
- 体調がわるいとき
- 久しぶりに運動をしたとき・激しい運動をしたとき
- ※ 気温が30℃よりたかい日は運動はやめましょう!



● 熱中症になってしまったら...

すずしい場所へ移動する



からだを冷やす



水分・塩分をとる

