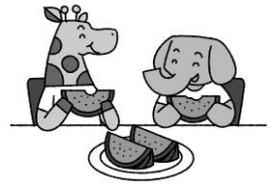


7月号 ほけんだより

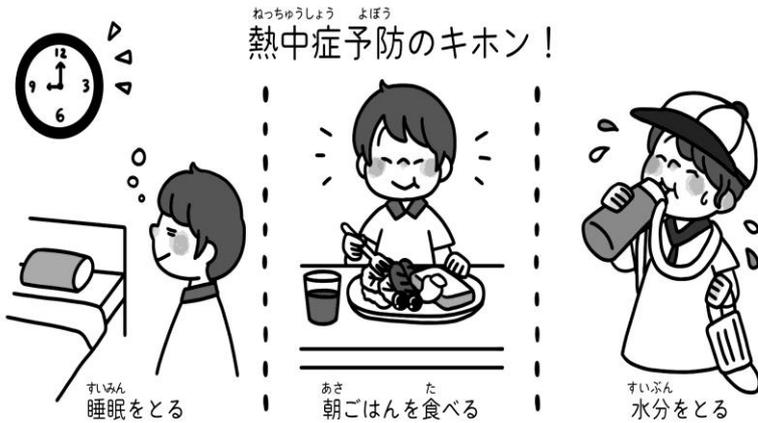
No. 4
R3. 7. 1
五島高校定時制



まだ梅雨は明けていませんが、日差しが強く気温が高い日が続いています。この時期に注意してほしいのが熱中症。「体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分補給や休憩、人との距離が十分とれる場面ではマスクを外すなど、上手に対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう。

今月の保健目標: 夏を元気に過ごそう!!

教室の温度・湿度計を
チェックしてみよう!



まいにちチェック! あつさしすう(WBGT)

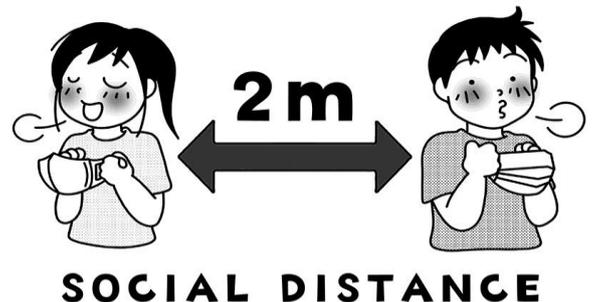
	31℃~	うんどうちゅうし
	28~31℃	げんじゅうけいかい
	25~28℃	けいかい
	21~25℃	ちゅうい
	~21℃	ほぼあんぜん

©「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときもゆだんしないで!

水分補給には、
お茶やスポーツドリンクを!



マスクをはずせる距離を保とう!



無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

体育の授業や登下校時など!

体調が悪くなる前に、休憩や水分補給を!
また、夜更かしせずに十分な睡眠をとりましょう!