

# ほけんだより7月号 がつごう

なに高支内第131号  
令和3年7月5日  
大阪府立なにわ高等支援学校  
ほけんしつ  
保健室

7月に入り、じめじめと暑い日が続きますね。いよいよ夏本番ですね。暑い日が続くこの季節は「熱中症」に注意が必要です。日中感染対策のマスクを着用して活動することによりリスクがさらに上がります！のどが渇いていなくても水分補給をしっかりと対策しましょう！

皆さんは前期の前半はいかがでしたか？1年生にとっては、新たな環境がスタートして緊張することも多かったのではないのでしょうか。2・3年生は現場実習、1年生は初めての校内実習も終わり、一安心ですね！もう少しで夏休みです。少し一息、リフレッシュして、前期前半の疲れを癒してください。また、夏休み後の8月から皆さんの元気な姿を楽しみにしています。



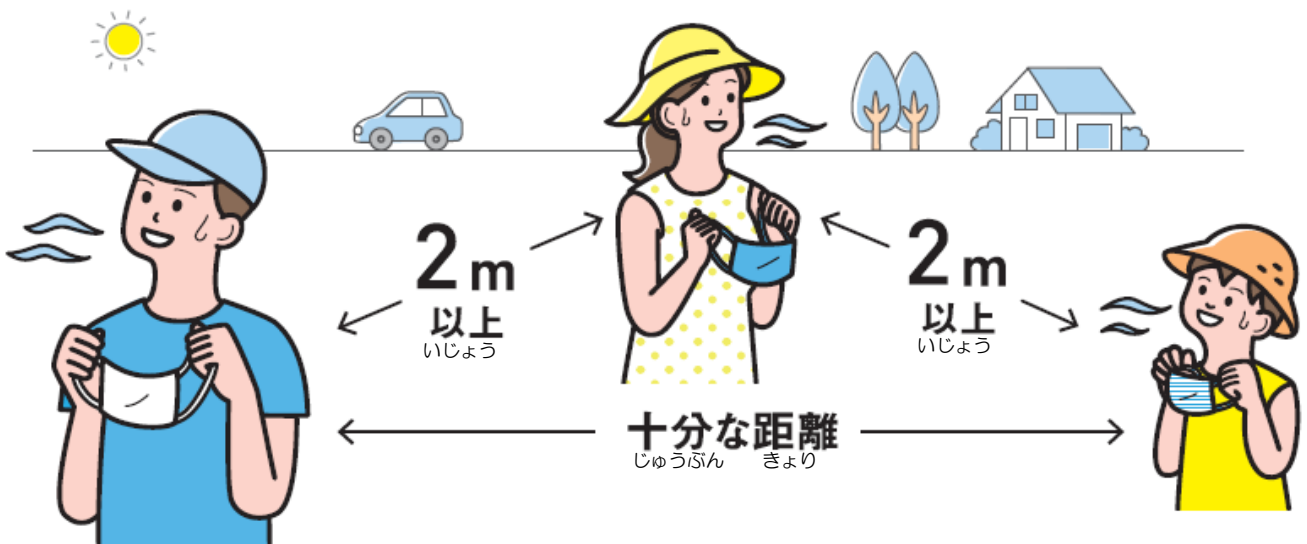
ねっちゅうしょう ふせ  
**熱中症を防ぐために**

はず  
**マスクを外しましょう！！**

かんせんたいさく わす  
ウイルス感染対策は忘れずに

ちゅうい  
**！注意！**

マスクをつけていると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまう。激しい運動や気温・湿度が高いときは、ほかの人と十分な距離をとって外せるときはマスクを外しても大丈夫です。



ちやくよう  
〈マスクを着用するときは…〉

はげ うんどう き  
激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても

すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をしましょう



きおん しつど  
気温・湿度が高いときは

とく ちゅうい  
特に注意しましょう

参考：環境省ホームページ

# なつ ま 夏バテに負けるな！！ (^0^)/

なつ 夏バテになりやすいのは…



この5つのことをしないように心がけましょう！！また、夏にとりたい食品としてこんなものがあるよ

めんえきりよく たか 免疫力を高める ビタミンC



ひろう かいふく 疲労を回復させる ビタミンB1



7月7日(水) 歯科検診(1年・2、3年欠席者)  
 当日は歯磨きセットを準備いただきますようお願いしま  
 す。感染対策に努めながら歯磨き指導を行います。

