

ほけんだより ~あつさとしょうずにつきあうの巻~

青野小学校

令和4年7月1日

ことしはもう“つゆ”がおわり、夏のあつさがやってきました。
あつくておこりやすい【熱中症】にかからないように、自分でも気をつけられるようになりましょう。

あつさのレベルがわかるようにしました！

場所は、昇降口 くつばこのところです。

その①



これは【熱中症計】（熱中症予防対策温湿度計）です。
ひかげにあります。

あつさやじめじめ感をはかってはりがうごき、カラーの部分で熱中症に気をつけるレベルの目安をさせます。

ユ!



はりの見方をたしかめておいてね。



その②



外にでるまえにあつさレベルがわかるようにしています。
ひなたでのあつさレベルをあらわします。

あたまを日光から守る

※ひかげとひなたでは、あつさのレベルがちがうこともあります。

熱中症にならないように

きみたちができること



家でも学校でも

- 外にでるまえ、外からかえってきたとき、水分をとる
- 手洗いの時など、うでまで水をかけて体を冷やす
- 登校下校の時、マスクをずらす（はずす）
- あつさにたえられる体力をつけるために、しっかり食べてしっかりねる。



※感染症予防のために、くっついてあそんだり大声でさわいだりすることはひかえてね。