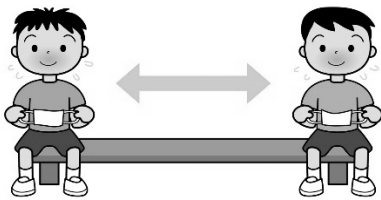




盛岡となん支援学校 保健室 R3.7月

# 暑い日が続いています！もうすぐ夏本番！ 熱中症予防×コロナ感染防止に気をつけましょう！

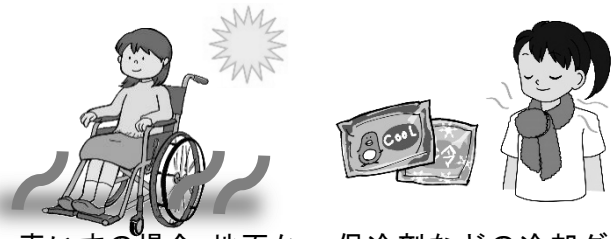
人と十分な距離がとれているときは  
マスクをはずしましょう



身体的距離が十分とれないときはマスクをつけましょう

熱中症への対応を優先します。暑さで息苦しいと感じたときはマスクをはずしましょう。

暑さを避けましょう



車いすの場合、地面からの照り返しで特に暑い環境になります

保冷剤などの冷却グッズを活用し、熱がこもらないように工夫しましょう

のどがかわいていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

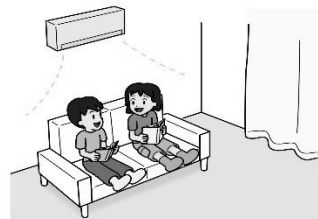


目安：  
1時間ごとにコップ1杯

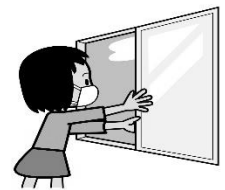


大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう



適切な室温で過ごしましょう



1時間に1回を目安に換気をしましょう

## 7月の健康診断日程

※耳鼻科検診は9月30日（木）を予定しています

**歯科検診** 7月1日(木) 13:30～ 全校生徒 **POINT** □歯をきちんとみがいてきましょう

むし歯や歯周病がないかを調べます。あごの状態やかみ合わせに問題がないかも確認します。

**眼科検診** 7月21日(水) 13:00～ 全校生徒

目の病気がないかを調べます。ものを見るときの目の向きや動きに問題がないかも確認します。

## プール学習が始まっています

プール学習は、いつもとちがった環境での全身運動となります。

ご家庭におかれまして、前日から当日にかけてお子さんの体調についてチェックをしていただき、心配なことがある場合は、担任に連絡いただきますようお願いいたします。また、プール学習のあった日はいつも以上に休養をたっぷりとり、体調管理にご配慮くださいますようお願いいたします。

**CHECK**

- 耳掃除をする
- 爪を切る
- 前日は十分に睡眠をとる
- 当日は朝ご飯をしっかりと食べてくる

