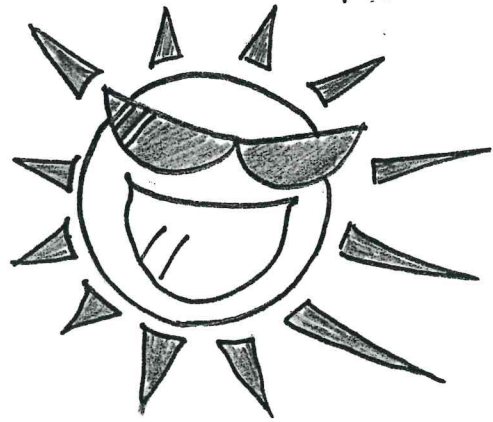


ほけんだより 7月

R6.7.1

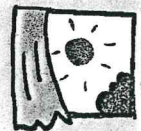
No.4 井泉小学校 (ほけんしつ)



7月には小暑、大暑という季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるという意味です。

暑さで本調をくずさないよう 元気にすごせるといいですね。

室内でも熱中症対策が必要です!



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症発生場所の約4割が「住居」だそうです。次のようなことに気をつけて、室内でも熱中症を予防しましょう。



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか?



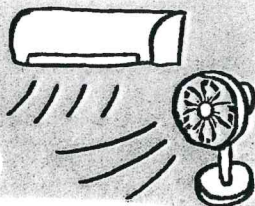
のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も!



適切な室温
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう!



夜ねる時にも
適切にエアコンを使い
ねる前の水分補給
も忘れずに!!



デジタル デトックス のススメ



たまには、スマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離をおいとみませんか?

おみんのはげがよくなる。

こんな効果が!

目や脳の疲れがとれる。

SNSによるストレスが減る。



別のことと時間を使える。

もうすぐ夏休み



もうすぐ夏休みがやってきます。自由な時間が増え、趣味やスポーツ好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。せっかの夏休み。充実させるのは自分次第!!

こんな場所には気をつけて!

