

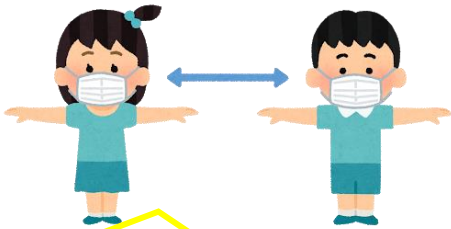


安定しない天気が続き、気温の上がり下がりが激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。「早ね、早起き、朝ごはん」を合い言葉に、しっかり体調を整え、元気にこの季節を乗り越えてほしいです。

## 熱中症にならないために「3とる」も心がけましょう！

学校ではコロナウイルス感染対策のため全員がマスクを着用しています。しかし、暑い中や運動中にマスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。コロナウイルス対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために「3とる」を指導していきます。

### ① 人との距離をとる



友だちや先生と近づきすぎないよう、十分な距離(1メートル以上)をとみましょう。

### ② マスクをとる



十分な距離をとった上で、適度にマスクをとみましょう。

### ③ 水分をとる



「のどかわいた！」の前に水分をとみましょう。こまめに水分をとることが大切です。

#### 注意！



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、クラクラする、気持ち悪い…

そんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くの大人に伝えることが大切です。



## 6月の健康診断の日程について

日付	検診内容	時間	対象者	備考
1日（水）	内科検診	13:30～	1・2・6年生	上下分かれた服を着てください。
8日（水）	内科検診	13:30～	3・4・5年生	上下分かれた服を着てください。
21日（火）	耳鼻科検診	13:30～	全学年	前日に耳そうじをしてください。髪が耳にかかる人は、結ぶかピンでとめてください。