



7月の保健目標は… 夏を健康に過ごそう！

昨年7月、全国の平均気温は平年より1度以上高くなり、統計を取り始めてから最も暑い7月であったとされています。実際にこの暑さを体験し、今年の夏の気温について気になる人も多いでしょう。

今年の夏も平均気温が高くなる予報が出ていて、これにはエルニーニョ現象やラニーニャ現象が関わっていると言われています。

夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。暑さに負けないように生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



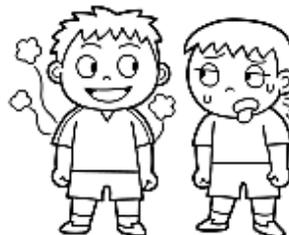
熱中症の予防



こまめな水分補給（大量の汗をかいた時はスポーツドリンクが吸収されやすい）



すずしい場所で休けい



放熱性・吸水性のよい服装



外で帽子をかぶる



室内での運動は風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度以下」でも、ゆだんしない

1学期 さわやか検査結果のお知らせ

毎週月曜日、各クラスでハンカチとティッシュの持参、つめの衛生について検査をしました。全ての回でパーフェクトだった児童は**45.2%**でした。これら3つは、習慣化してほしいことです。2学期は、パーフェクトの人がもっと増えることを期待しています。おうちの方のお声かけもよろしくお願いいたします。

