

# ほけんだより6月

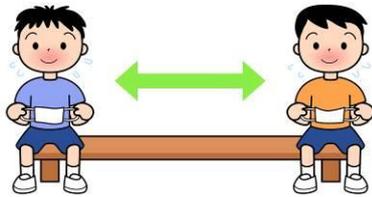
R2. 6. 23  
本田小 保健室  
No. 6

梅雨の季節になりました。雨がふり、気温が上がり、ムシムシ、ジメジメした日が続きます。元気いっぱいのみなさんは、休み時間にたくさん遊ぶと、体が汗でびしょりです。遊んだ後は、汗をふき取り、手を洗い、水分補給をしっかりとしましょう。

## 熱中症予防の「3とる」を心がけよう!

今年、コロナウイルス感染症と、熱中症の2つの予防を心がけていくことが大切です。熱中症予防の「3とる」を心がけて、元気にすごしましょう!

- ① 人とのきよりをとる
- ② マスクをとる
- ③ 水分をとる



マスクをはずしたいときは、友だちや先生と、十分なきよりをとりましょう。



むりをせず、適度にマスクをはずして休けいしましょう。



のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

(教えて!「かくれ脱水」委員会 谷口英喜医師 熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」参照)



## 6月25日(木) 聴力検査 があります!

1年生: 2校時 2年生: 5校時 3年生: 4校時 5年生: 1校時

会議室・保健室で行います。

〈聴力検査の受け方〉

音がどのくらい聞こえているか調べます。

耳あかが耳につまっていると、音が聞こえにくくなります。

1 右耳から始めます

2 音が聞こえたら、ボタンを押します

聞こえるまでボタンを押さないでね

3 左耳も同じようにします

