

ほけんだより 臨時号

りんじごう

だんだんと気温があがり、汗ばむぐらいの陽気になってきましたね。

11日の課題配付日は東京でも最高気温が28°Cを超え、
7月上旬並みの暑さとなりました。

課題配付日は**帽子**をかぶって登校しましょう。



暑い日は、**しっかり水分をとってから登校**
するようにしましょう。



熱中症に注意！

まだ、体が暑さになれていない今の時期は熱中症にかかりやすいので
注意が必要です。



マスクをしていると
のどの乾きを自覚しにくかったり
暑くなつて顔が真っ赤になつたりするよ

家にいると、水分を取るのを忘れがちです。
外出時はもちろんですが、家にいるときも
こまめに水分をとるようにしましょう！
水やお茶（お砂糖の入っていないもの）がおすすめです。

