



令和3年6月30日（水）

京都府立中丹支援学校

保健室

夏の環境で気を付けたいことのひとつに熱中症が挙げられますが、食中毒にも要注意です。毎日持ってきている水筒は、きちんと洗っていますか？夏場の水分補給は毎日欠かさないで、清潔な水筒を使うようにしましょう。

水筒を使ったら



しっかりお手入れ

水筒用のスポンジを使って奥まで洗いましょう。

飲み口は特にきれいに洗いましょう。
パッキンは週に1回漂白して清潔にしましょう。（おうちの人にしてもらいましょう。）

しっかり乾燥させましょう。

保冷ができる水筒がおすすめ。

ペットボトルは飲み物の温度が上がるので、雑菌が増える可能性があります。

また、スポンジで奥まで洗うことが難しいので、汚れが溜まりやすいです。

7月保健行事



- 1日（木） 小：体重測定
- 2日（金） 高：体重測定
- 5日（月） 中：体重測定
- 8日（木） 整形外科相談
- 16日（金） 神経科相談



ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう

「熱中症警戒アラート」は今年4月から始まりました。

これは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラートの発表情報は、ニュースや天気予報、また、環境省や気象庁のサイトで確認することができます。



まいにちチェック! あっさしすう (WBGT) ダブルユーピーシーティー

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

©「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン!

