

# ほけんだより 7月

滋賀県立河瀬中学高等学校

いよいよ夏本番です。この時期、今までより一層気をつけたいのは、やはり熱中症です。

今年の夏は、『熱中症予防 × コロナ感染防止』で、暑い夏を乗りきりましょう

## コロナに負けない! 暑さに負けない!



マスクをはずせる距離を保とう!



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給!



のどがかわいたと感じる前に!

無理しない!



涼しい場所で休みましょう

## 紫外線に注意しよう!

紫外線による皮膚への影響

紫外線を浴びすぎないための対策

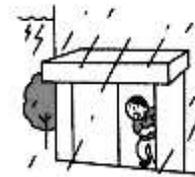


夏季はお天気が急変することも!!  
屋外での活動時は、特に気をつけよう。

## 雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。



「雷しやがみ」をする。避難する場所がない場合は身を低くする。

## “これから”につながる夏休みに

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」文書を渡し、早めの受診（検査・治療）を呼びかけています。すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間が減らせます。また、治療が必要とわかった場合も、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短時間で治せる可能性が高まります。健康は確実に将来につながっていきます。この夏休み、ぜひあなた自身の“これから”を見据えたくえで行動してほしいと思います。