



じょうずに水分補給を！

夏は汗の量が多く、熱中症を防ぐためにも水分補給が欠かせません。その際、じょうずに水分補給をするようにしましょう。

*のどが渇いたと感じたときは、すでに水分が不足していることがあります。意識して、早めに水分をとりましょう。

*運動をするときは、運動の前、途中、後にも水分をとりましょう。



*1度にたくさん飲まずにコップ1杯くらいの量を、何回もこまめにとりましょう。

*たくさん汗をかいたときは、水分と同時に塩分も補給しましょう。

あせ
汗のもっとも
たいせつ
大切なはたらきは？



- ①皮膚の乾燥を防ぐ
- ②体温を調節する
- ③体の中の汚いものを外に出す

こたえは 下



新型コロナウイルス感染症に係る出欠席について

- ①児童の感染が判明した場合や児童が濃厚接触者に特定された場合。
- ②児童に発熱やせき・頭痛・腹痛等のかぜ症状で欠席する場合。
⇒必要に応じて医療機関にご相談ください。
- ③同居家族がかぜや熱等の症状があり、児童を欠席させる場合。
- ④基礎疾患等のある児童が、感染予防のために登校すべきでないと判断した場合。
- ⑤保護者の意向により、感染予防のため欠席する場合。

昨年度から、このような場合は「出席停止」等の扱いになり、欠席にはなりません。

なお、医師の証明も必要ありません。

