



暑い日が続いています。熱中症や病気に気をつけて、元気に楽しくすごせるように、体調を整えましょう。

◆ **熱中症に気をつけよう!** ◆

これから本格的に夏になり、もっと暑くなっていきます。自分の体調は自分でしっかり管理できるようにしましょう。

マスクをつけている人は、外で運動をするときや登下校のときに熱中症になる危険性があるので、暑かったらはずすようにしてください。

**熱中症は屋内でも起こる**

熱中症は炎天下で起こるものと思いがちですが、実は体育館で運動をしているときにも起こります。体育館内は閉め切っていると、風通しが悪く、むし暑くなりがちです。こうしたかんきょうでは、あせが蒸発せず、体温が上り、熱中症になることがあります。体育館内が暑い場合は、風通しをよくし、こまめに水分をとるようにしましょう。また、こうしたかんきょうでは運動をひかえることも大切です。

**歯と口の健康週間校内コンクール受賞者**

○ **ポスター部門**

- ○○ さん      ● ○○ さん
- ○○ さん      ● ○○ さん

○ **標語部門**

- ○○ さん      ● ○○ さん
- ○○ さん      ● ○○ さん

○ **作文部門**

- ○○ さん      ● ○○ さん
- ○○ さん      ● ○○ さん

おめでとう  
ございます!

★○○さん・○○さんは、下野市代表に選ばれました。

**冷ぼうを使うときは**

室内と外の気温差が大きいと、体調をくずすことがあります。冷ぼうの設定温度を低くし過ぎないようにしましょう。

28℃

夜も、暑すぎるとしっかりとねることができないので、かしく冷ぼうを使うことが大切です。冷やし過ぎには注意しましょう。