



# 保健だより 6月号

3-1保健委員 松井・山田

## 梅雨の時期を元気に乗り切ろう！

じめじめした梅雨の季節。なんとなくだるい、眠い、やる気が出ない・・・そんな経験ないですか？

実はこれ、梅雨特有の気候が原因かもしれません。

そこでこの時期の健康管理のポイントをまとめました ✨

### ☉ だるさ・頭痛対策

- ・朝はカーテンを開けて光を浴びよう ☉
- ・湯船につかってリラックス ♪
- ・こまめに体を動かして血流 UP ♪

### ☁ カビ・ダニ対策

- ・晴れた日はしっかり換気 ♪
- ・布団やマットは天日干し ☉
- ・水まわりはこまめに掃除 ♪

## ● 感染症予防のお願い

朝の体温が 37.5℃前後ある場合、ひどい咳や嘔吐・下痢、全身がだるい場合などは、登校を控えてください。

無理せずしっかり休むことが、回復へのいちばんの近道です。

まわりの人を守るためにも、ご協力をお願いします！

