



**習字**

夏に関する言葉を  
一字一字丁寧に  
書いていました。



今月のお誕生日者

〇〇 〇〇〇 様

おめでとうございます



背の高い  
向日葵が  
咲いていました。  
太陽に向かって  
生き生きしています。

## 熱中症予防行動

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
  - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
  - ・暑い日や時間帯は無理をしない
  - ・涼しい服装にする
  - ・急に暑くなった日等は特に注意する
- 

### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養