

7月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

1日

2日

3日

4日

5日 6日

7月は「熱中症予防強化月間」です。
これから、暑い日が続きます。ひとり
ひとりが注意して、自分とまわりの
人の健康を守ろう。



熱中症 予防と救急処置のキーワードは

「F I R E」

- ・水分の摂取 (Fluid)
- ・冷却 (Ice)
- ・運動の休止 (Rest)
- ・緊急事態の認識 (Emergency)



冷たい水での手洗いは、熱中症対策プラス感染症対策になります!!

7日

8日

9日

10日

11日

12日 13日



期末懇談①

今日から午前授
業の日が増えま
す。スマホばか
りに時間を奪わ
れないようにし
よう。

期末懇談②

部活時の熱中症
に気をつけて!
運動で大量の熱
が発生するた
め、暑い日、湿
度の高い日、風
のない日は要注
意!



吹奏楽部や美術部の
みなさんも気をつけて!

14日 海の日
期末懇談③

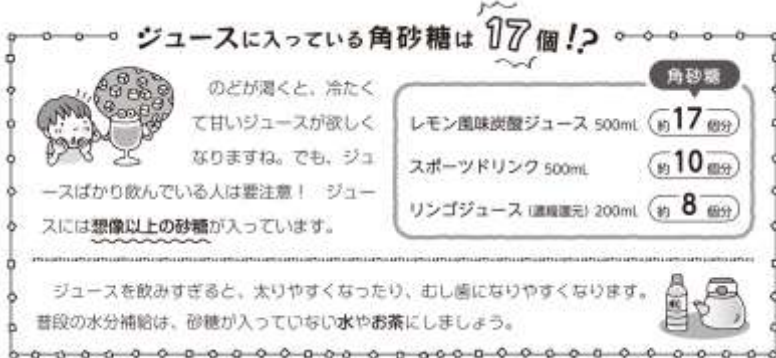
15日
期末懇談④

16日
期末懇談⑤

17日2年生
非行防止教室

18日

19日 20日



体内の水分は、筋肉に一番多く含まれているので、筋肉は水分を蓄えるタンクのような役割をしています。そのため普段から3食しっかり食べ、タンパク質をとり、運動し、筋肉量を保つことが熱中症の予防に有効といわれています。

21日

22日

23日

24日
1年生スマホ・
ケータイ安全
教室

25日 終業式

