生徒厚生委員会だより

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　担当　3年1組

これからの季節、熱中症になりやすい時期になります。コロナ感染の予防もしながら気を付けて生活していきましょう。

**人は、“無意識に”顔を触っています！**

****





3食きちんと摂る

引用元：<https://www.irasutoya.com/2022/05/blog-post.html>

マスクを外す

適度に





睡眠

こまめな換気





水分補給



熱中症の予防と対策