

今年も梅雨の時期になりましたが、熱中症×コロナ感染予防対策で「新しい生活様式」を健康に！

## 夏に向かって暑さに備えた体づくりに！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本です

①身体的距離の確保、②マスクの着用。③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のことです。

これから夏に向かってどんどん気温が上がっていきます。マスクと熱中症予防行動をおさらいしておきましょう。

### 注意

## マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

**暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。**

### 1 マスクの着用について

- ・マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避けましょう。
- ・周囲の人との距離が十分とれる場所で、マスクを一時的に外して休憩も必要です。

### 2 エアコンの使用について

- ・エアコン使用中でもこまめに換気をしましょう。
- ・窓とドアなどは2カ所開けましょう。
- ・扇風機と換気扇を併用しましょう。



### 3 こまめに水分補給を

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日当たり 1.2 リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



### 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しましょう。

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度しましょう。

※環境省と厚生労働省製作資料の抜粋です



### 7月のスクールカウンセラー（SC）の来校日

7月 6日（火）：15：30～18：30  
7月20日（火）：13：30～15：30

～相談希望は担任、または保健室まで～

