



臨時休校が明けて、約2週間が過ぎようとしています。少しずつ、学校生活のリズムを取り戻してきましたか？
休校中、夜更かしをして生活リズムが崩れてしまった人もいます。早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を実践していきましょう。もうすぐ夏休みです☆体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止で **夏を健康に過ごそう！**

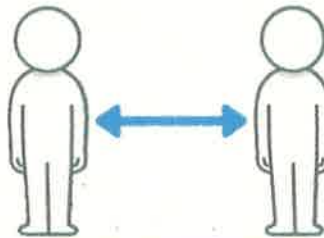
注意！ マスク着用により、熱中症のリスクが高まる場合があります！

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になる等・・・体温調節がしづらくなってしまいます。コロナウイルス感染症対策をしつつ、熱中症予防も忘れずに実践していきましょう！

こんな時はマスクを外してOK！



体育の時間・部活動中



屋外で2m以上離れている時



暑くて息苦しい時

こんな時は必ずマスクを着けよう！



給食準備・片付け



清掃時間



授業中など、クーラーを使用している教室で過ごす時



会話をする時

マスク着用時の注意点



- マスクを着けている時は、激しい運動は避けましょう！
- のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう！
- 気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう。
- 体育の後や部活動、屋外での活動の後しばらく間は、マスクを外してもOKです。
(※呼吸・体温等が落ち着くまでは、マスクをはずして過ごしてください。)



暑さに負けず元気に過ごそう ～知って防ごう！熱中症～



梅雨が明けると、暑くて長～い夏がやってきます。日差しが強く、気温・湿度が高い日が続きますね…。この時期、みなさんに気をつけてほしいのが『熱中症』です。『熱中症』を防ぐためには、どうすれば良いのかをしっかりと理解して夏を健康に過ごしましょう

新しい生活様式の熱中症対策

暑さを避けましょう

- 涼しい服装をする、帽子をかぶる等、服装に気をつけましょう。
- 少しでも体調が悪くなったら、日陰や風通しの良い涼しい場所へ移動しましょう。



のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

- Myボトルを持参しましょう。
- 休み時間ごとに、水分補給をしましょう。
- 運動中は、**10～20分ごと**に水分補給をしましょう。



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！

- 窓やドア等を2カ所開けましょう（※エアコンを止める必要はありません）
- 扇風機や換気扇も利用しましょう



日頃から体調管理をしっかりと！

- 早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。
- 1日3食、しっかりと食べましょう。
- 1日2回の検温・体調チェックをしましょう。
- 体調が悪いときは、無理せずお家で休養しましょう。



熱中症が起こりやすい環境

- 気温が高い
- 風が弱く、湿度が高い
- 日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急激に暑くなった



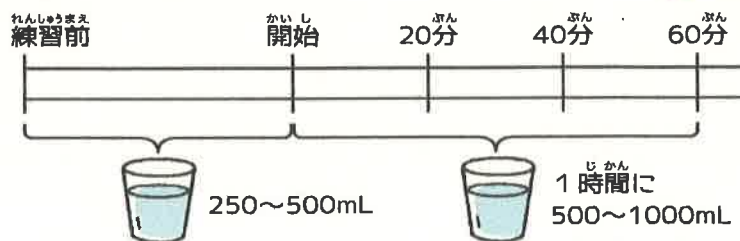
水分補給のポイント

- 水だけでなく、塩分を含んでいるスポーツドリンクもオススメです
- 運動を始める前に、水分補給をしましょう
- のどが乾いたと感じる前に飲みましょう（※のどが乾いてからでは遅いので注意！）



練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。