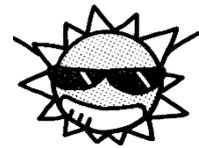


熱中症に注意！！



暑い日が続いています。引き続き **熱中症** に気をつけましょう！！

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが『熱中症』です。そのようなときに、はげしい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中に水分が不足して汗が出なくなったり、体温調節ができなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、症状が重いと命に関わります。

※ 熱中症にならないために・・・

1. 規則正しい生活をする（早寝・早起き・バランスの良い食事）
睡眠不足やきちんと食事をきちんと食べていないときも熱中症になりやすいです。早寝・早起き・バランスの良い食事が大事です。
2. こまめに水分補給・塩分補給を行う
運動前には、コップ1杯分の水を飲む。運動中は約15分ごとに水分補給・塩分補給を行う。運動後も水分補給を行う。
3. 涼しい場所で休憩を取る。
4. 普段から、少しずつ暑さに慣れておく。
5. 屋内・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずして、休憩しましょう。



※ 熱中症かな?と思ったら・・・

1. 涼しいところへ移し、衣服をゆるめ、水で首の後ろ、わきの下、足の付け根を冷やす。
2. 水分補給・塩分補給を行う。市販のスポーツドリンクで良いので、ゆっくり飲ませる。
呼びかけや刺激に対して反応がおかしい場合や吐く場合は、飲ませず病院で点滴が必要。
3. 体温が高い（38.0℃以上）・けいれん（筋肉がつる・しびれる）・意識障害・言動がおかしいなどの症状がひとつでもあれば、すぐに119番で救急車を呼びましょう。



まぎらわしい、その症状・・・



確実に予防できるのは熱中症です！



油断してはいけません！！



継続して、習慣づける・・・感染予防対策

新型コロナウイルス感染症はまだ終息していません。東京では連日新規感染者が100名を超える状況が続いています。沖縄県もいつ感染者が増えるかわからない状況です。

自分は大丈夫だろう。という考えではいけません。集団の中で過ごす場合には、相手を感染させない、自分も感染しないという考え方が大切です。

しっかり、感染予防対策を続けていきましょう！！

★ きちんとできていますか？ チェックしましょう！！

- 毎朝検温をして、健康観察表に記入し、提出している。
- きちんとマスクを着用している。
- こまめに、ていねいな手洗いをしている。
- 三密にならないように気をつけている。
- こまめに換気をしている。



今、わたしたちにできること



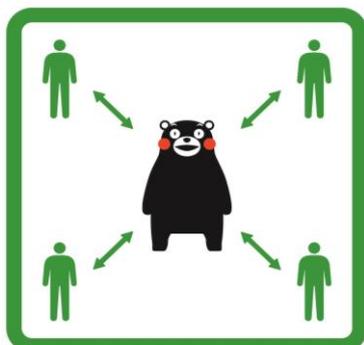
体温を測るモン



マスクを着けるモン



手を洗うモン



くっつかないモン



換気をするモン