

今年の夏も 感染症対策と 熱中症対策

今だ おさまる気配のないコロナウイルス感染者。市内でも 10代はFの感染者が減少の傾向にはありません。熱中症予防のため、マスクをはずすことも増えています。もう一度、感染症対策をしながらの熱中症予防を考えてみましょう

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気

学校では常に窓を開けていますが、家庭でも忘れずに！

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね！

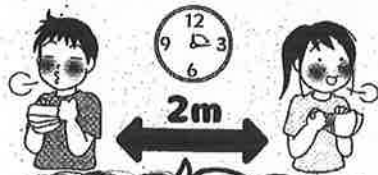
休み時間ごとに一口でも飲むこと、水筒を忘れない！

コロナ × 熱中症

～暑い季節に気をつけてほしい感染症 × 熱中症対策～

時間

距離



距離をとって、マスクをはずさず。ただし、長時間にはならないでね。

マスクなし × 1m以内 × 15分以上の条件が重なると感染リスクがあがります！！

食事

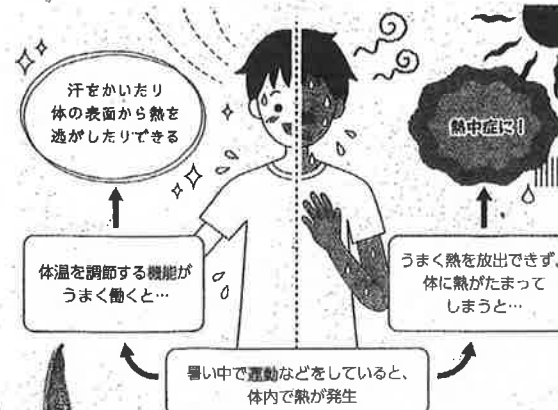
睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

規則正しい生活をめざすこと

熱中症になる時と ならない時 違いは？



こんな人は

熱中症の危険あり！

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることは
ありませんか？



体温調節にかかせないのが汗

猛暑をのりきる強い味方「いい汗」をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中で、こまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みがUP。逆に、エアコンのきいた室内ばかりだと、汗をかきにくくなり、熱中症にもかかりやすくなる。

ほけんしつから

今年は、梅雨に入ったと思ったら、あ、という間に梅雨明け。暑い暑い夏が長くなりそうです。そうなる、熱中症対策と予防が重要になってきま。学校では、換気を常にしている、エアコンをかけても少し高め温度で調整をしています。ニュースでは、1.2倍の感染力がある「BA.5」の流行の兆しがあり、全国的にも再び拡大傾向とあります。熱中症予防 × 感染予防、悩ましいところですね。夏休みまであと約10日、みんなで声をかけ合い、意識しながら乗り切れるといいですね。

<お知らせ> 7/6(水)学校保健委員会を開催し、保健・体育給食委員長が参加しました。その報告は後日に！



夏休みまであと 11日