

令和4年度 熱中症予防行動のポイント



1 あつさを避けましょう

- 暑い日や、暑い時間帯は無理をしない。特に急に気温が上がった日は体が暑さに慣れていないため注意が必要が必要です。
- エアコンや扇風機を使用する場合でも、感染症予防のために換気が必要になります。エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 涼しい服装にして、外に出るときは帽子や日傘を使用するようにしましょう。



2 熱中症になる危険性がある時には、十分な距離をとった上でマスクをはずしましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症になりやすいので注意が必要です。
- 気温が高いときには、屋外で運動をするとき・登下校時のバス停や学校までの歩行中には、人と十分な距離（2メートル以上）をとったうえで、マスクをはずすようにしましょう。そのときには、近い距離での会話は控えるようにしましょう。どうしても会話をしたいなと思ったときには、マスクをつけて会話をするようにしましょう。

3 こまめに水分補給をしましょう

- のどがかわく前に水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。
- 運動をしたり、屋外での活動をするときには、多めにもってきてください。
- 必ず自分の水筒を準備して、他のひとのものを絶対に飲まないようにしましょう。
- 水筒は毎日もちかえり、中をきれいに洗って、翌日は新しい飲みものを持ってきてください。



4 日頃から体調管理をしましょう

- 日頃から体温測定・健康チェックをしましょう。
- 食事・睡眠・運動をしっかりととり、体力をつけましょう。
- 体調が悪いかんじた時には、無理せず自宅で休養しましょう。

<学校でのマスクのとりあつかいについて>

マスクが汚れた時のため、学校に予備のマスクを1~2枚清潔な袋（ジップロックなど）に入れて、かばんやロッカーにおいておく
と安心ですね。保健室で保管しているマスクはいざというときに、誰もが使えるように備えています。枚数には限りがあります。ご家庭での準備にご協力ください。