



ほけんだより 7月

2020年7月
沼津中央高校
保健室発行

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症予防と熱中症対策の両方を上手く両立させながら、暑さが厳しいこれからの時期を乗り越えていきましょう。

暑い中でのマスク着用・・・こんな時は要注意!!



- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 気分が悪い、吐き気がある
- 頭痛がする
- 体がだるい

このような症状がある場合や、マスク着用中に息苦しさを感じたら、人との距離（少なくとも2M以上）をとれる場所でマスクを外し、休憩をとりましょう。

熱中症予防行動のポイント

- 1 屋外で、人と十分な距離（少なくとも**2m以上**）がある場合はマスクを外す。
- 2 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
※1日あたり、1.2L【ペットボトル(500ml) 2.5本】を目安に。大量の汗をかいたときは、塩分摂取も忘れずに！
- 3 マスクを外して休憩をとる・・・人と十分な距離（少なくとも**2m以上**）がとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要。
- 4 涼しい場所への移動・・・少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動しましょう。屋内にすぐ入ることができない場合は、日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。
- 5 日頃の健康管理・・・バランスのよい食事やしっきりとした睡眠を心がけましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



今年は、夏休み期間を短縮し、7・8月も授業を行う予定です。熱中症予防のため、水分補給に必要な飲み物については、いつもより多めに持って来るようお願いいたします。
また、新型コロナウイルス感染者数が増加していますので、朝の検温・健康観察を徹底するようお願いいたします。体調が悪い時は無理をせず、自宅で休養するようにしてください。