

7月

ほけんだより

令和2年度
南砺市立平中学校

これからますます暑くなっていきますが、新型コロナウイルス感染症予防のため、「3密を避ける」「マスクの着用」「手洗い」といった感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践していく必要があります。最近では「マスク熱中症」という言葉も聞かれるようになりました。感染症対策と熱中症対策を上手に両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

*** 感染症対策をしながら熱中症に備えよう ***

暑い中でのマスク着用による影響

- ・冷えた空気を取り込むことができず、体内に熱がこもりやすくなる
- ・自分の呼吸から出た水分で、喉の渇きを感じづらくなる



熱中症になりやすい!!

- ・こまめな水分補給をしましょう。
- ・睡眠不足は熱中症にかかりやすくなります。生活リズムを整えましょう。
- ・マスク着用中に息苦しさなどがある場合は、周囲から離れたところで一度マスクを外すなどの対策をとりましょう。

早めの対策を!

○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 1.2L (コップ約6杯) の水分摂取が目安です。必ず水筒を持参しましょう。
- ・利尿効果のあるカフェインを含むものは避けましょう。



○暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動することを心掛け、体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ・栄養、睡眠をしっかりとりましょう。

このような時は、マスクを外してもOKです

- 体育の時間
- 運動部活動中
- 野外で周囲の人と十分な距離が確保できるとき

マスクを着用したまま運動をすると、体への負担が大きいため、上記のような場合はマスクを外してもかまいません。ただし、「周囲との距離をとる (少なくとも2 m以上)」「近距離での会話は控える」などの注意は必要です。

お願い

感染症予防のため、家族全員の毎日の検温・マスクの着用などの対策を継続しています。ご家庭でのご協力をお願いいたします。