

ほけんだより

おおさか しりつかんばくしょうがっこう
大阪市立菅北小学校
れいわ ねん がつごう
令和2(2020)年7月号

熱中症を予防しよう！

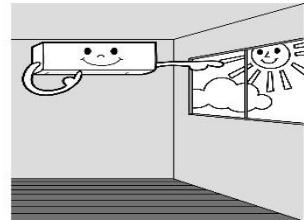
新型コロナウイルスの出現によって、感染防止の基本である①人との距離を取る②マスクを着ける③手を洗う④3密(密集・密接・密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう

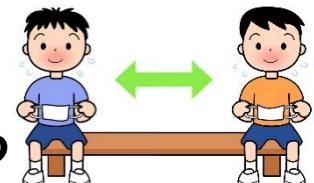
◇エアコンを利用するなど、部屋の温度をこまめに調整する。



◇感染症予防のため、換気扇を回し、窓を開けて換気をこまめにしつつ、エアコンの設定温度を調整しましょう。

◇暑い日や時間帯は無理をしない。

◇特に暑くなった日等は特に注意する。



2. 状況に応じてマスクをはずしましょう

◇気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。

◇屋外で十分な距離(2m以上)を取れる場合には、マスクをはずす。

◇マスクを着けている時は、負担のかかる運動は避ける。

◇運動をする時は、周囲の人との距離を十分にとったうえで、マスクをはずしてこまめに休憩をとる。

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する。
- ◇1日あたり1.2ℓを目安に水分をとる。
- ◇大量に汗をかいた時は塩分もとるようにする。



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ◇日頃から体温測定、健康管理チェックをする。
- ◇体調が悪いと感じた時は、無理をせずに休むようにする。



5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ◇暑くなり始めの時期から適度な運動をする。
- ◇水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動をする。
- ◇毎日30分程度の運動をする。



保護者の皆様へ -----

★6月より学校再開となり、そろそろ疲れが出てくる頃です。十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事など、生活リズムを整えることを心がけ、日々疲れを残さない生活を送れるようお願いします。

★先日のお手紙でもお知らせしましたが、体育や休み時間、給食時に一時的にマスクをはずして活動することがあります。その際にマスクを保管する袋（きんちゃく袋・ジッパー付きビニル袋など）を持たせてください。

★気温が高くなり、熱中症予防のためにも水分補給を十分にさせたいと思います。必ず水筒を持たせてください。