

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日  
三木市立三木東中学校  
保健室

## ☀️ 熱中症に注意

暑さが本格化する前の時期は、体が熱さに慣れていないので、それほど高い気温でなくても、熱中症を発症することがあります。

また湿度が高いときや風のない室内などでも、汗は気化しづらく熱中症になることがあります。

### こんな日は特に注意が必要です

- ☆ 高温・多湿の時
- ☆ 風がないとき
- ☆ 急に熱くなった時
- ☆ 体調が悪いとき

## 🚫 熱中症の予防 🚫



©少年写真新聞社2021

## 新型コロナウイルスを想定した『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場合でも換気の必要があります。設定温度をこまめに調節しましょう。

### ② 適宜マスクを外しましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクを外しましょう。また、マスク着用時は強い負荷の運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

### ③ こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給を。1日当たり1.2ℓを目安に。

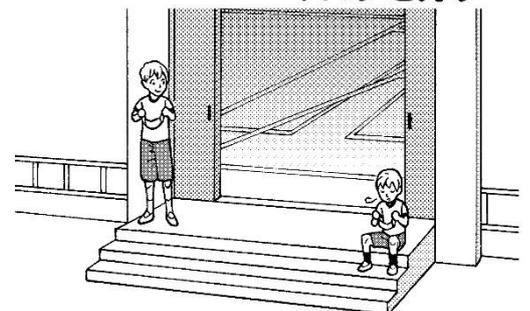
### ④ 日ごろから健康管理をしましょう

日ごろの体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

### 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に運動を。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。

### 熱中症を防ぐため 距離をとれば マスクを外す



熱中症予防のため、運動時の休けいでは、ほかの人と2メートル以上距離をとってマスクを外します。

©少年写真新聞社2021

5月に予定していました内科検診は、新型コロナウイルス感染予防の為延期となりました。  
新しい日程は 9月6日(月)3年生 22日(水)2年生 27日(月)1年生 を予定しております