



貴志中学校

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！
体が暑さになれていないので、急に暑さが厳しくなると、体調を崩しやすくなりがちです。夏休みは目前です。元気で1学期の締めくくりをしましょう！
今年の夏も、コロナ対策と熱中症対策を行いながら、乗り切ってください。



夏の体調管理 その1 コロナ対策

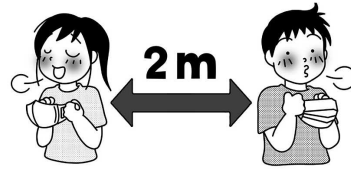
感染防止の3つの基本



手洗い



マスクの着用



SOCIAL DISTANCE

これまでどおり、
一人一人が気をつけて
対策してくださいね。

夏季の高温多湿の中では、熱中症のリスクが高まります。

～厚生労働省ホームページより～

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時は、
マスクをはずしましょう。



マスク着用時は、
こまめに水分補給を！



エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう。



ほとんどのエアコンは、空気を循環させるだけで、
換気は行っていません。冷房時でも1時間に2回以上の換気が必要です。

- ・窓とドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。

～換気後はエアコンの温度をこまめに再設定しよう～

夏の体調管理 その2 熱中症対策

熱中症は、体内の
水分と塩分のバランスが
崩れ、体温調節機能が
破綻します。

熱中症にならないために

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずに
ずっと練習している

すると、
その後...

十分な睡眠を！

三食バランスよく食べる

こまめに水分補給する

時々休けいする

夏休み中も元気に過ごそう!

熱中症に気をつけて

