

# 保健だより

令和3年6月号  
大聖寺実業高校  
保健室

段々と暑くなってきましたね。新しい生活様式は実践できていますか？

現在、県内では、新型コロナウイルス感染症「石川緊急事態宣言」(6/13まで)が出ています。いつどこで新たな感染者が出るか分からない状況です。目に見えないウイルスから自分の体を守るためにも、新しい生活様式を徹底して行いましょう。

## 新しい生活様式

|  |  |
|--|--|
| <p>1. 身体的距離の確保</p> <p>ソーシャル<br/>ディスタンス</p>  | <p>2. マスクの着用</p>  <p>あごマスクや鼻を出してマスクを着けても、ウイルスから自分を守ることができません。マスクは正しく着けてください。</p>   |
| <p>3. 手洗い・手指消毒</p>                         | <p>4. 3密を避ける</p> <p>密集  密接  密閉 </p> |

## 『新しい生活様式』の中での熱中症予防のポイント！！

1. 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できるときは、マスクを外すようにする。

2. マスクを着けているときは、激しい運動は避ける。

3. 暑さで息苦しいと感じた時は、マスクを外して休憩する。

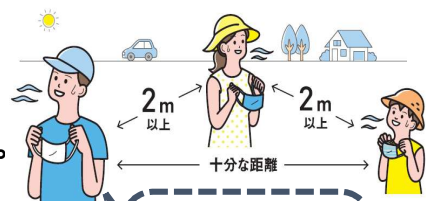
4. のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。

5. 体調が悪いと感じたときは、無理をせず休憩する。

6. 例年通りの熱中症予防行動の徹底。

- ・通気性の良い涼しい服装を心がける。
- ・いつでも水分補給ができるよう、水筒等を持参する。
- ・休み時間には必ず水分補給をする。
- ・規則正しい生活をこころがけ体調を整える。

少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう！



外したマスクを入れるための袋を用意しておこう！



マスクを着けると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかない間に脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。  
●マスクを外す時は人との距離をとろう！  
●のどが渇いたと感じる前に水分補給をしよう！