

### 熱中症予防と感染症対策を両立させよう！

梅雨の蒸し暑さやマスクの着用などにより、熱中症リスクが高まっています。これまでも、暑苦しいと感じた時にはマスクを外すなどして対応してきましたが、今後、より一層の熱中症予防が必要です。以下のことに注意して、熱中症予防と感染症対策を両立させていきましょう！

<p><b>暑い時はマスクをはずそう</b></p> 	<p>暑苦しさを感じた時には、マスクをはずしましょう。その際、人と十分距離を取ることや正面での会話を控えるなどの感染症対策は忘れないでください。<b>特に、屋外にいる時や、登下校時、距離や会話の問題がなければ、マスクをはずしましょう。</b></p>
<p><b>水分補給をこまめに！！</b></p> <p>休み時間ごと 3ゴク</p> 	<p>マスクをつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、のどの渇きに気付きにくくなったりして、いつの間にか脱水になっていることがあります。<b>のどが渇いていなくても、休み時間ごとに、水分補給（3口ゴクゴクゴク）をしましょう！水筒の中身はスポーツドリンクでもOKです。</b> ご家庭では、入浴前後や起床後にも水分補給することをお勧めします。</p>
<p><b>暑さを避けよう</b></p> 	<p>普段から、涼しい服装を心がけ、外に出る際は帽子や日傘を使うようにしましょう。<b>少しでも体調が悪くなったら、すぐに涼しい場所へ移動してください。</b>屋外の場合は、日陰へ移動しましょう。日なたと日陰では約5℃の気温差があると言われています。</p>
<p><b>エアコンを活用しよう</b></p> 	<p>一般的なエアコンは室内の空気を循環させているだけで、換気はできていませんので、窓やドアを2カ所開けるなどして、換気しながら使います。学校ではエアコン環境下で体温調節ができるよう、衣替え移行期間を延長しています。気温、体調、冷気があたりやすい座席などに応じて、自分で服装を調節できるといいですね。</p>
<p><b>体調管理をお願いします</b></p> 	<p>規則正しい生活習慣で、体調管理をお願いします。<b>睡眠不足や朝食欠食などで熱中症のリスクが高くなります。</b>特に睡眠不足で体調を崩し保健室を利用する生徒が増えています。一度自分の生活を振り返り、改善できるところから少しずつ変えていきましょう。 また、前日の夜や朝から体調が悪かった場合、学校で体調を崩すことがほとんどです。熱中症予防、感染症対策の両面から、<b>体調がすぐれない時は、登校を控え自宅で様子をみてください。</b></p>

梅雨が明け、急に気温が上がる時期、特に熱中症が多く発生します。今から体調を整えて、熱中症予防+感染症対策が習慣になるようにしていきましょう！

