

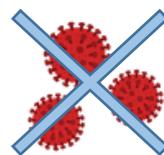
記念祭に関する注意事項

小松高校保健室

記念祭で、**新型コロナウイルスの集団クラスターを発生させない!**

記念祭で、**最後まで熱中症にならない!**

そのためには… **みなさん一人ひとりの意識と行動が大切**



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために守ってほしいこと

□手洗いは、場所が変わるごとに。昼食前は確実にを行うこと!(手指消毒でも可)

□身体的距離が保てない場合や、しゃべるときはマスクを着用すること



お互いが、声をかけ合い、協力して感染症対策にとりくみましょう!



熱中症に嚴重警戒! 暑さ+マスク着用で発症リスク大!

足がつった・頭が痛い・気持ち悪い・汗が止まらない・脱力感あり等

これらはすべて、熱中症の症状です。



□水分補給はこまめに。必ずスポーツドリンクを用意し、**塩分を補給**すること!

汗を大量にかく状態で水やお茶だけを飲むと、体内の電解質が薄まってしまい、かえって熱中症リスクがあがる。

□人との距離を保ち、日陰でマスクを外して**こまめに休憩**する

□直射日光があたらないよう、帽子やタオルを活用して**日差しを防ぐ**

□濡らしたタオルを首に巻いたり、凍らしたドリンクを持参し、首や脇に当てて**身体を冷やす**

熱中症予防のためには… 記念祭の前日からの過ごし方を意識して!

・前日、7時間以上は睡眠をとる

・前日、夕食を必ず食べる

・当日、朝食を必ず食べて、水分も補給する

・当日朝、健康チェックをスマホで入力。体調が悪い人は無理しない!



身体の水分が足りていないと…こんな変化が!

- ・尿の色が濃いまたは尿の回数が極端に減る
- ・喉がかわく
- ・爪を押して、色がもとに戻るのに2秒以上かかる

当日推奨される持ち物

タオル 2枚

水分 1L 以上 (塩分が補給できるものを用意!)

塩分補給用の食品

帽子

日焼け止め

身体を冷やせるグッズ

