



令和3年6月2日
門前中学校
保健室

<保護者のみなさまへ 検温・健康観察について>

コロナ禍の今、外出前の検温・健康観察は感染拡大を防ぐ重要な手段です。生徒たちが安心して学校生活を送るためにも、忘れずに検温結果の入力をお願いします。また、発熱が無くても風邪症状がある場合は登校を控えていただきますようお願いいたします。

注意：検温結果の入力はお子さまが登校するまでをお願いします。前日の夕方～夜に入力されたものは無効ですので、朝起きてからの検温結果を入力してください。

中間テストが終わると全能登大会に向け、部活動にも気合が入ります。これから、気温・湿度ともに上昇し熱中症が心配されます。感染対策と熱中症対策の両方をしっかりと行い、これからの季節を健康に過ごしましょう。

<熱中症にならないために>

①体育や部活動などではマスクを外しましょう

マスクをしていると、マスク内の湿度が保たれ、脱水状態でものどの渇きを感じにくくなります。また、マスク内に熱がこもり、体温調節がしにくくなるため、運動時はマスクを外しましょう。その際は、フィジカルディタンスの確保をしっかりと！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

※環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で新しい生活様式を健康に」令和2年6月 より

②のどが渇く前の水分補給

のどが渇いたと感じるときは、すでに脱水状態です。汗をかいて体温調節ができる状態を保つためにも、意識的に水分をとりましょう。これからの時期は多めに水分を持ってきてください。

マスク着用時の 熱中症に注意して!



③こまめな休憩・声を掛け合う

運動時は特に、こまめに休憩をはさみましょう。また、部員やクラスメイトで、体調が悪そうな人がいたら休むように声を掛け合ひましょう。休みたいときに休みたいと言える環境を作ることが大切です。

④暑さになれる体づくり(暑熱順化)

人間の体は暑さや寒さに耐えられるように常に体温調節をしており、夏は発汗によって体温が上がりすぎないようにしています。汗をかける体にするためには少しずつ運動強度を高めたり、入浴したりして汗をかく練習をし、暑さに体を慣らす必要があります。

汗をかいて「暑熱順化」



風呂(湯船)で

軽めの運動で