

# ほけんだよい

新琴似北小学校保健室 令和4年5月24日



## マスクと暑さ対策

これから、暑い時期がやってきます。暑い日は、マスクをしているだけで息苦しくなります。そして暑くなると気を付けなくてはならないのが熱中症です。マスクをすると、心拍数や体感温度が上がり、熱中症のリスクが高まると言われています。今年も感染症対策を踏まえた熱中症予防が必要です。

こまめな水分補給を心掛けたり、服装で暑さ調整をしたり、マスクをしての暑い夏を元気に乗り越えられるようにしましょう。

### マスクの約束

- ① マスクの予備を持ってきましょう。もし床に落したり破れたら交換しましょう。
- ② 体育の時間は必ずマスクを外しましょう(体育館での体育でも外します)。いのちを守るための行動です。
- ③ 外遊びなど、外で人と2m以上の距離を確保できる場合は、マスクを外してもよいです。



- ④ 暑さで息苦しいと感じたときなどは、マスクを外して呼吸するようにしましょう。
- ⑤ マスクを外すときは、表面を内側に入れるようにたたみ、ポケットにしまいか、あごにかけておきましょう。マスクを置くときの清潔なハンカチや、袋、マスクケースもあるとよいでしょう。
- ⑥ 夏期の登下校中、人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。
- ⑦ マスクを外すタイミングは、玄関を出たときです。

### 水分補給の約束

- ① 水筒を必ず持ってきましょう。中身は、基本は水かお茶ですが、暑い期間はスポーツドリンクなどもよしとします。
- ② マスクをしていると、のどの乾きを感じづらくなります。のどが乾かなくても、いつも以上にこまめに水分補給をしましょう。

### 服装の約束

- ① 右のようなズボンが足にからまって転んでけがをすることがあります。動きやすい服装にしましょう。
- ③ 暑い日でも、長袖やパーカーを着ている人がいます。半袖を心掛けて欲しいですが、事情があり長袖を着用する場合は、脱ぎ着ができる長袖で、薄く、風通しのよいものにしましょう。

