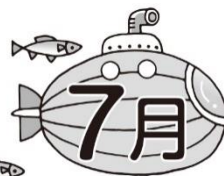


ほけんだより



愛媛県立今治工業高等学校 生徒保健委員会 令和2年7月号

梅雨が明ければ、いよいよ夏本番というイメージになると思います。今年の夏は、暑さに加え新型コロナウイルスの影響でマスク着用が必要になり熱がこもりやすく、例年より熱中症の危険性が高くなってきます。今まで以上に熱中症対策をしっかりと暑い夏を元気で乗り切りましょう。

熱中症

声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる？
- 無理してない？
- 休けいしよるか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

◇マスク熱中症に気をつけよう！

新型コロナウイルスの出現にともない、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、他にも、3密（密集、密接、密閉）を避けるようにする「新しい生活様式」が求められています。これからの季節は感染を防止しながら、「マスク熱中症」にも気をつけましょう！

～「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント～

- ・暑さを避けよう
- ・適宜マスクを外しましょう
- ・こまめな水分補給
- ・日頃からの健康管理
- ・暑さに備えた適度な運動

