

## 熱中症予防×コロナ感染対策

コロナの感染拡大を受け、二度目の“マスクの夏”がやってきます。梅雨入りを迎え、すでにジメジメとした蒸し暑さに疲れてしまっている人もいないでしょうか？ これからの季節は、熱中症予防にも意識をむけて、感染対策を続けていきましょう。

### ■マスクで熱中症のリスクが上がる

夏場のマスク内は、高温・多湿。またマスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくい、のどの渇きを感じにくいため水分摂取を怠りやすい等、熱中症が起こりやすい状態になっています。



### ■コロナの夏に気を付けたいポイント

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスク着用時、強い負荷の作業や運動は避ける
- ・のどが渇いていなくても定期的に（時間を決めて）こまめに水分補給を心がける
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける
- ・エアコンを使用していても、こまめに換気を行う

これからの時期、暑さや息苦しさを感じたらマスクを外すという判断も大切です。ただし、マスクを外すときは**人と十分な距離をとり、外している間は会話を控えること。**マスクの目的を意識しながら、感染症対策、熱中症対策ができるといいですね。

### 梅雨はこんなところに注意!

**ケガや事故** 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

**気温の差** 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

**食中毒** 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

### 眼科・耳鼻科・皮膚

の病気がある人で、水泳参加について確認が必要な人は、主治医に相談・確認し、「水泳授業についての証明書」を提出してください。



### 保健室からのお知らせ

現在の予定です。各健診の前に詳細をお伝えします。

日付	検診内容
5/31	内科検診（1年1・6組男子・2年男子）
6/2	尿検査2次・心臓2次検査（対象者）
6/8	内科検診（1年3組男子・3年男子）
7/13	運動器検診（対象者）
9/14	内科検診（2・3年女子）

## ～学校で、電車やバスで、家で... コロナ対策、できていますか？～

