

すこやか6月



2020年

6月 9日

京都市立桜原中学校

保健室



今年の夏はいつもと違う……

今年も暑さがやってきました。そして…

今年は「新しい生活様式」での夏！



～いつも通りの～

熱中症対策はこちら！！

体調を整えよう

睡眠不足や朝ごはんなど食事抜きの日は、絶対に無理をしてはいけません。

体調の悪い時も、熱中症になりやすいので危険です。



水分補給は必ず

「のどが渴いた」と感じた時には遅いのです。のどが渴いたと感じることがないように、こまめに水分を摂ることが大切です。

運動する時には、塩分も必要です。

休憩を待つことなく、自分のタイミングで水分補給をしていきましょう。



絶対に無理をしない

体調が良くても、30分に1回は日蔭で休憩してください。

少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動をやめ休みましょう。

体調が悪くなった時

涼しい場所に移動

からだを冷やす

経口補水液などを摂る

自分で水分が摂れなければ救急車！



で、

「新しい生活様式」の熱中症対策は次のページ！！





令和 2 年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和 2 年 5 月
より

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

エアコンを利用する等、部屋の温度を 調整

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

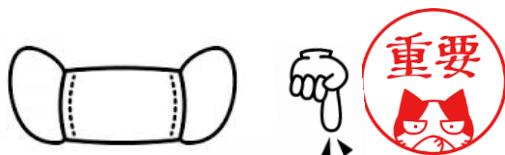


3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1 日あたり 1~2 リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



2 適宜マスクをはずしましょう



マスクをはずしたらおしゃべりはストップ

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に 運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

