

ほけんだより 熱中症に注意 臨時号

川口市立安行東小学校 令和2年6月11日

6月に入り、だいぶ気温が上がってきました。マスクをしていると、より暑く感じますね。また、長い休校生活で生活のリズムが乱れています。運動不足を感じている人はいませんか。そんな人は、特に熱中症に注意が必要なので、気をつけて過ごしましょう。

☆☆暑い日にマスクをしていると…☆☆

① 体に熱がこもりやすい。

※息から熱を外に出すことができなくなるため。



② のどの渇きに気づきづらくなる。

※マスクの中の湿度が高くなるため。



「知らないうちに体の中の水分量が不足してしまう」

大切!

～みんなができる予防～

☆活動前、活動中、活動後の水分補給…意識してこまめに水分をとる。



☆3密をさけて運動をし、汗をかくようにして暑さになれる。

☆早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活をする。

☆屋外で、他の人と十分な距離(少なくとも2m以上)をとれる場合は、

マスクを外す。