

# ほけんだより 7月



臨時号  
令和2年(2020年)7月13日  
豊中市立千成小学校

梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。  
さわやかな青空をみると、外でおもいきり遊びたくなりますね。でも、この時期に注意してほしいのが熱中症です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策しながら、元気に夏をすごしたいですね。

## 熱中症に気をつけよう！！

### ●上手に水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。だから・・・ちょっとずつ、こまめに水分補給することが大切です。



### ●ぼうし

日ざしが頭や顔に直接あたるのを防いでくれるよ。通気性のいいものを選ぼう。



### ●休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているの、ぼうしははずして。



### ●食事

バランスの良い食事をしよう。朝ごはんもしっかりたべよう。



## 熱中症予防×コロナ感染防止

## 「新しい生活様式」で健康に！

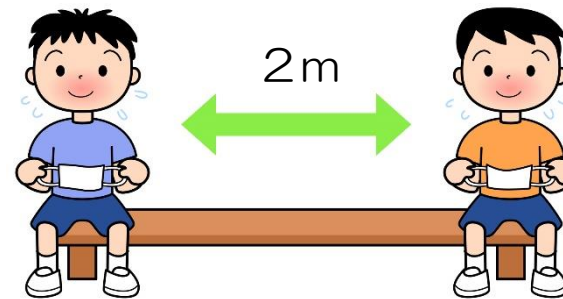
注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症をふせぐために

## マスクをはずしましょう



屋外で  
人と2m以上  
離れているとき

## マスク着用時は・・・



激しい運動はさけましょう  
のどがかわいてなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高いときは  
特に注意しましょう

参考：環境省・厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)