

クイズでわかる
熱中症
答え

熱中症になりやすい人は、
どんな人でしょう？

次の中から選びましょう(1つとは限りません)

1



寝不足で疲れている人

2

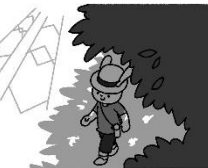


朝ごはんを食べている人

3



下痢をしている人



寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、からだの熱を逃しにくくなります。

また、下痢の人は体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。

熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる(水分や栄養分を取る)など、規則正しい生活が大切です。



やっぱり
大切なんだね。
早ね早おき朝ごはん

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

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 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
- 適宜マスクをはずしましょう
 - 気温・湿度の高い中で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
- こまめに水分補給しましょう
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1.2リットルを目安に
 - 大量に汗をかく時は塩分も忘れずに
- 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
- 暑さに備えた体作りをしましょう
 - 暑くなり始める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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

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/>

みんなの やくそく

あたらしい! 月

がっこうせいかつ

あたらしい「生活スタイル」を身に付けて、みんなで元気に楽しく学校生活を送ろう!

マスクをつけよう



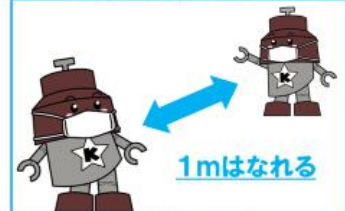
まわりの人への『やさしさ思いやり』

せっけんで手を洗おう



コロナウイルスをやっつけよう!!

人と人の距離は1m



だいじょうぶ 心はつながってるよ

登校前に...

体温を測ろう



体調を確認しよう

登下校時...

友達と間隔(1m)をあけて歩こう



交通事故に注意しよう

授業中は...

友達との距離(1m)に気をつけよう



友達のことをよく聞いて学びを深めよう

休み時間...

換気をしよう



工夫して運動しよう



手洗い・うがいをしよう



おそうじは...

もくもくそうじでピカピカに
(手洗い・うがいを忘れずに)



給食のときには...

①てをあらおう



②マスクをつけて、しずかにじゅんぴ(かたづけ)



④はみがきタイムもしずかにね...



③まえをむいて、もくもくタイム



おごんせいそう
無言清掃できているかな。