

2021. 6. 8

邇摩高校

保健室

保健だより6月号

6月になり暑くなってきました。梅雨の間の晴れ間や、梅雨明けは体が暑さになれていないので、熱中症への注意が必要です。

☆マスクを使いこなす夏にする☆

普段はマスクをしていますが、**熱中症予防**のため、状況によりはずすことも必要です。

マスクの夏2年目突入！去年以上に使いこなしていきましょう！

マークの説明



マスクをはずしてOK



マスクをはずすのはNG



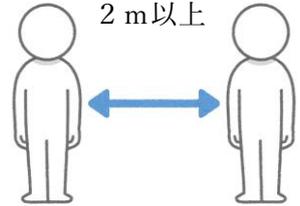
外で十分な身体的距離（少なくとも2m以上）が確保できるとき。

登下校中も人と十分な距離（2m以上）を確保する。

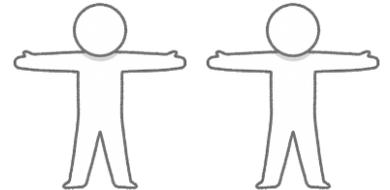


【十分な距離とは】

2m以上



少なくとも両手を広げた距離



気温・湿度・暑さ指数（WBGT）が高い日。

ただし、人と十分な距離をとり、会話を控えることが必要。



暑さで息苦しいとき。

一時的に片方のゴムをはずして呼吸するなどの工夫を。



体育等で実技をするとき。

今後は「マスクつけて」と言わなくても、言われなくてもいいように。



会話する時はマスクを着けよう。

会話をするときは必ずマスクをしましょう。

自分の飛沫で相手を感染させてしまうことがあります。

感染症にかかると重症化する人もいます。見た目には分かりません。

自分と周りの人を守る行動をしましょう。



片方のゴムをはずして水分補給。

マスク着用時は、気づかないうちに体が水分不足に！

のどがかわく前に水分補給をしましょう！

