

# 保健だより 7月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

## 運動時や登下校時はマスクを外しましょう！



気温や湿度の高い日が増えてきました。  
新型コロナウイルス感染症予防のため、これまでは常時着用をお願いしていたマスクですが、今後しばらくは熱中症のリスクが高まることから、「体育の授業」「運動部活動の活動中」「登下校時（バス・電車内を除く）」においては、熱中症対策を優先し、積極的にマスクを外すよう呼びかけることにいたしました。

コロナ対策と熱中症対策を上手に両立し、みんなで健康な夏を過ごしましょう。

**体調が悪くなってからではなく、運動前に外しましょう。**

### コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

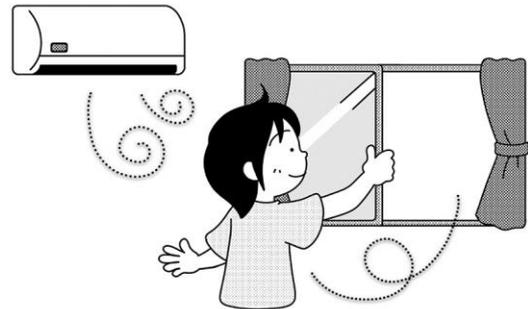
#### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

#### エアコン × 換気



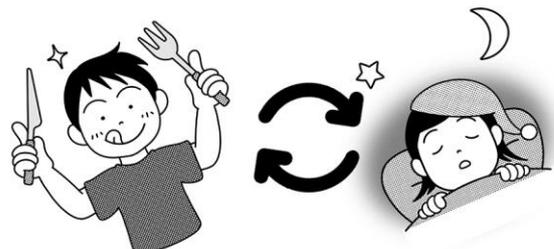
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

#### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

#### 食事 × 睡眠

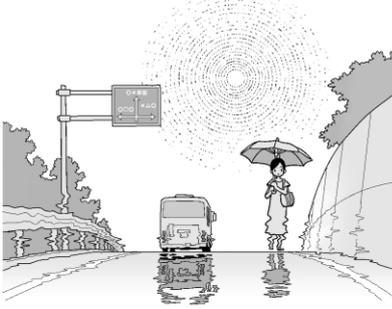


コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです！

# 熱中症 について知っておこう

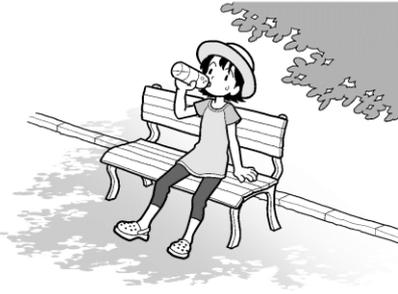
## ●こんな日は注意！

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・風がないか、弱い



## ●予防するには？

- ・気温が高い時間は外出しない
- ・帽子や日傘を活用する
- ・こまめに水分を補給する
- ・こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



## ●こんな症状があらわれたら注意！

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）



### 熱中症の応急手当

1. 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
2. エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす。
3. わきの下、首、太ももの付け根などを冷やす。
4. 経口補水液などを少しずつ頻回に飲ませる。
5. 意識がない、口から飲めない場合は、すぐに受診する！



## まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

右上の窓の色は印刷ミスではありません...

