

のびのび

金山小ほけんだより

R2. 7. 2(木)

No. 6

新型コロナウイルス感染症と熱中症、どう予防する？

いよいよ7月です。気温の高い日がどんどん増えていきます。ますます新型コロナウイルス感染予防のために着用しているマスクが息苦しく感じるようになりそうですね。山形県内の新型コロナウイルス感染症者数はゼロが続き落ち着いていますが、全国的に見るとまだまだ油断できません。あわせて、熱中症の予防対策もしっかり行う必要があります。感染症予防と熱中症予防をうまく両立させていきましょう。

新型コロナウイルス感染症予防

- ◎ ソーシャルディスタンス（2m距離をとる）
- ◎ 正しくマスクをつける
- ◎ 手洗いをする
- ◎ 検温を続ける（体調の変化を見のがさない）

感染症予防をしながら熱中症を予防するポイント

暑さに負けない体づくり

- 栄養バランスがよい食事を3食とる
- 早ね早おきですいみんを十分にとる（体をよく休める）



暑さをじょうずにさける

- 部屋の風通しをよくする
- エアコンや扇風機をじょうずに使う
- 天気や気温にあった服装を心がける

適切にマスクの着脱をする

- 息苦しさを感したら距離をとってマスクをはずす（自分で意識してできるように）
- マスクをしているときは無理な運動や作業はさける

- のどがかわく前に水分補給（のどがかわく=すでに水分不足）

- 経口補水液、スポーツドリンクを上手にとり入れる（ミネラル豊富な麦茶もおすすめ）



こまめに水分をとる