

熱中症予防とマスク着用について

これからの季節は、気温が上がって大変蒸し暑くなってきます。

特に急に暑くなると、体が暑さに慣れていないため熱中症をおこしやすいです。熱中症をおこすと、頭が痛くなったり、気持ち悪くなったり、吐き気がしたりします。ひどい場合には意識がなくなって倒れてしまうこともあります。

そんな熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

1. 遊ぶ前、運動前、下校前は水分をとりましょう。運動中、運動後も同じです。できるだけ休み時間ごとにこまめに水分をとるとよいです。
2. 体育の授業や大空、昼休みなど息が上がる運動や遊び、また人との距離がとれる遊びの時はマスクを外しましょう。マスクは玄関を出て外の階段を降りてから外しましょう。外したマスクは、ポケットなどに入れて絶対に落とさないように工夫しましょう。
3. 教室に戻る時は、2密になるので階段下でマスクをしましょう。
4. 暑い日の登下校では、人との距離をとり、マスクを外すとよいです。マスクを外したら話はしません。
5. おうちの人と相談して塩分タブレットを持ってきてもよいです。塩分タブレットは、「さようなら」の挨拶をしたら口に入れるようにしましょう。ゴミは、必ず自分で持ち帰ってください。
6. 日傘を使ったり、風通しのよい服装をしたり、汗をこまめに拭き取ったりしましょう。

熱中症の危険度が高い時には、玄関に看板をたてるので、それを見てより熱中症に対して警戒してください。