



## 熱中症対策 WITH コロナ



\*原則「マスクをつけて学校生活を過ごす」ということですが……

○息苦しい時や暑い時などは、

個人の状況に応じてマスクを外しても良い。

しかし気を付けなければならないことがあります！

### \* 教室での授業中

- エアコンを利用する場合、感染予防のため、冷房中も窓やドアの一部を開け、さらに業間の休憩時には窓を開放し換気をする。
- 授業中に喉が渴いた時は、各自で水分補給をする。  
(ダラダラ飲み続けない。水筒は、机の下か椅子の下に置く。)
- 授業中に呼吸が苦しい時などは、周囲の人との距離を十分にとった上でマスクを外して授業を受けても良い。(楽になったらマスクをつける。)
- マスクを外して授業を受けている時は、 unnecessaryな会話などはしない。

### \* 体育・部活動の運動時

- 屋内外に関わらず、人と十分な距離を確保し、マスクを外して活動しても良い。(本人の希望で着用しても良い。)
- こまめに水分補給を行い、休憩時間をとる。
- 特に体育館など屋内では、ドアを広く開け換気をする。



熱中症は体調が悪い時に起こりやすいです。体調を整えておくことが大切です。

- 睡眠をしっかり取る。
  - 3食バランスよく食べる。特に朝食は大切。一日の元気の源。  
よくかんでしっかり食べる。
  - こまめに水分補給をする。
  - 疲れた時は無理をせず休憩をする。
- 感染予防対策とも、うまく両立させよう！

