

すこやか 5.6月

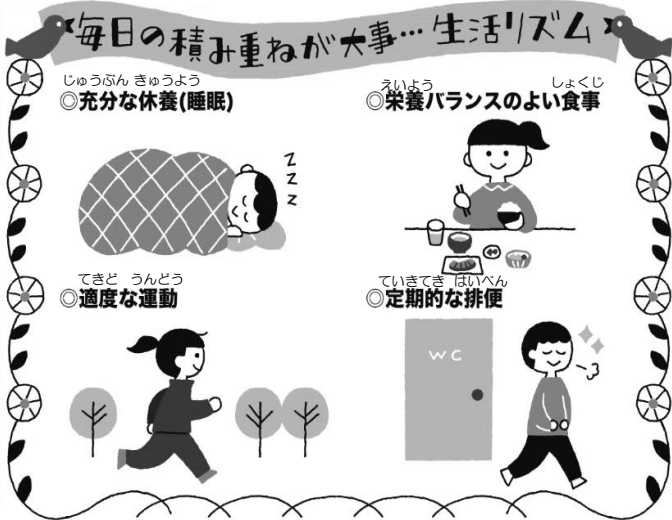


R2. 6. 8
岡山南支援学校
保健室

学校が再開しましたが、体や心の疲れが出てくる人が多いでしょう。体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとる、ご飯を食べるなどして「元気」を充電しましょう。コロナウイルスの感染者数は少なくなっていますが、まだまだ油断はできません。自分や友達、家族を守るためにも、感染の予防をしましょう。

感染症流行予防

3つの「密」を避ける



これから季節、心配な熱中症

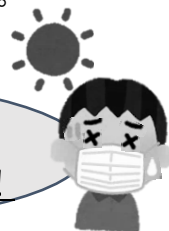
特に今年は「マスク熱中症」に注意！！

暑い中マスクつけていると...



- ☹️ 口や喉の渇きに気づきにくい。
- ☹️ 体温が上がりがやすくなり、体の中に熱がこもり体温調節がしにくくなる。



暑い中でのマスクの着用は熱中症のリスクが高まる！



熱中症を予防するには

- ◎ のどが渇いたと思う前に水分をしっかりとる 
- ◎ 外では帽子をかぶる 
- ◎ 規則正しい生活をする
- ◎ 体調の悪いときは無理をしない