

# 6月のほけんだより

令和4年6月24日  
練馬区立大泉中学校  
6月号その2 保健室

## 熱中症を予防しよう ～必ず確認してください～

5月の始めに担任の先生から熱中症について話があったと思います。あれから熱中症予防として対策が2つ追加されました。必ず確認してください。



### 【マスクに関すること】

＊これからの季節は熱中症への対応を優先します＊

【追加項目】体育の授業、運動部活動の活動中、登下校時のマスクの着用は必要ありません。これらの場面は熱中症のリスクが高いことが予想されることから、熱中症対策を優先します。積極的にマスクを外しましょう。

マスクを外している時は他者との距離に気を付けましょう。身体接触はやめましょう。会話は控えましょう。

- ①上記の場面以外は、マスクは常時着用することが望ましいです
- ②ただし「体調が悪い」と感じた時は、マスクを外したり、一時的に片耳にかけて呼吸するなど自身の判断で行動してかまいません。
- ③体調不良の内容は問いません。つらい時はマスクを外してかまいません。
- ④寝不足や朝食抜きは熱中症になりやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。
- ⑤体調不良の感じ方は個人差があります。仲間を思いやる気持ちを持って生活しましょう。



### 【水分に関すること】

【追加項目】水筒の補充用としてペットボトルを持ってきてもかまいません。対応は運動会と同じです。持参する際はタオルやカバーを巻き、記名しましょう。凍らせたものも可です。

- ①水筒は毎日必ず持参してください。中身は水・無糖のお茶・スポーツドリンクです。
- ②体育や運動会練習がある時など、運動する時はスポーツドリンクが望ましいです。
- ③登校前、運動をする前、部活前などはのどが渇いていなくても水分補給をしましょう。
- ④ペットボトルから水筒に移し替える際は水道で行いましょう。