

この夏は、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、マスクをつける機会が多いことと思いますが、マスクで顔が覆われることで熱がこもりやすくなったり、口元に湿気がたまり喉の渇きを感じにくくなり、熱中症リスクが上がると心配されています。

熱中症予防行動を意識しながら夏を元気に過ごしましょう。

## 新型コロナウイルスを想定した

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動

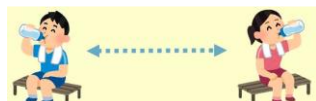
### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整しましょう。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・急に暑くなった日等は特に注意しましょう。



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずしましょう。
- ・暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳にだけかけて呼吸したりしましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給しましょう。
- ・1日あたり1.2リットルを目安にしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定・健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

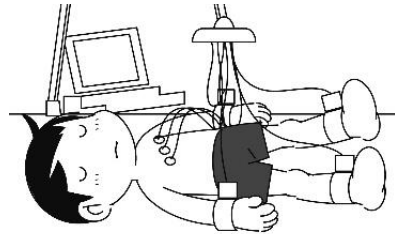
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。
- ・水分補給は忘れずにとりましょう。無理のない範囲で運動しましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動しましょう。



# 定期健康診断について

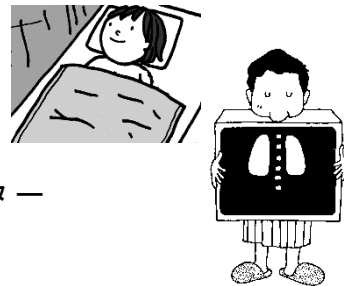
## 心電図検査

- 【日 時】 7月10日(金) 13:30~15:05  
(予備日: 7月16日(木) 13:30~)
- 【対象者】 小学部1・4年  
          中学部1年  
          高等部1年
- 【場 所】 保健室・応接室



## 胸部エックス線検査

- 【日 時】 7月14日(火) 14:20~14:50  
(予備日: 7月21日(火) 14:20~)
- 【対象者】 高等部1年
- 【場 所】 広島県立障害者リハビリテーションセンター  
          放射線科



※Tシャツなどのボタンのない服で、女子はスポーツブラ(金属やプラスチックがないもの)があれば準備してください。

## 保健室からのお知らせ

### 自宅生 預かり薬について

令和2年度により、全ての預かり薬について各学期末に返却し、学期初めに再度提出をしていただくことになりました。

7月31日(金)終業式の日  
に返却しますので、御家庭で  
使用期限を御確認の上、8月  
24日(月)始業式の日に出  
しをお願いします。

### 広島県下で 食中毒警報発令中!(6月9日~)

食中毒の三原則を守って予防に  
努めましょう。

- ①十分な手洗いで  
「(食中毒の原因を) **つけない**」
- ②低温保存で「**ふやさない**」
- ③十分な加熱で「**やっつける**」  
(目安は、中心温度が85℃で  
1分間以上)