

しょうず つか マスクを上手に使って

かんせんよぼう ねっちゅうしょうたいさく コロナ感染予防と熱中症対策を!!

みなさんは、^{いま}今、^{ひと}人との距離が十分にとれないときや、^{かいわ}会話をするときにはマスクを^{ちやくよう}着用し、^{しんがた}新型コロナウイルスを^{よぼう}予防しています。しかし、^{あつ}暑くなるとマスクをしていることで、^き気づかないうちに^{だっすい}脱水になるなど、^{たいおんちやうせい}体温調整がしづらくなります。

ねっちゅうしょう ふせ はず こんなときは熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。

うんどう 運動をするとき

^{たいいく}体育の時間や^{ぶかつどうとう}部活動等で
^{うんどう}運動をするとき。



そと かつどう 外で活動するとき

^{ひるやす}昼休みなど外で遊ぶときや
^{おくがい}屋外で活動するとき。



とうげこうちゅう 登下校中

^{ひと}人との距離や^{かいわ}会話に気をつけましょう。



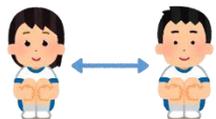
いきぐる きぶん わる 息苦しいとき・気分が悪いとき

^{おくない}屋内でも、^{あつ}暑さで^{いきぐる}息苦しい場合や
^{きぶん}気分が悪くなったとき。



はず マスクを外すときに気をつけよう!

★^{ひと}人との距離を十分とり、^{かいわ}会話も
^{ひか}控えよう。



★こまめに^{かんき}換気をしよう。



★できるだけ^{かお}顔を^{さわ}触らない
ようにしよう。



ちやくよう じ マスク着用時に気をつけよう!

★^{かわ}のどが^{かわ}渴いていなくても
こまめに^{すいぶん}水分をとろう。
(のどの^{かわ}渴きに気づきにくくなります。)



★^{あつ}暑い^{ばしょ}場所を^{うんどう}さけ、^{ひか}運動を控えよう。

★^{きおん}気温・^{しつど}湿度が高いときは、^{たか}特に
^{たいちやう}体調の^{へんか}変化に^き気をつけよう。

