

ほけんだより 6月

令和3年6月14日
厚木北高等学校
保健室

熱中症予防×コロナ感染対策

注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分・塩分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「コロナ感染対策」を両立させましょう。

熱中症の症状

水分補給ができない
体のだるさや吐き気

筋肉痛や筋肉のけいれん
呼びかけに反応しない
まっすぐ歩けない



めまいや顔のほてり
汗のかきかたがおかしい
体温が高い、皮膚の異常

適宜、マスクを外しましょう

気温・湿度の高いなかでのマスク着用は要注意！
屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる
ときはマスクを外す

熱中症+感染予防・対策

暑さを避ける



暑いときは涼しい服装にしよう！少しでも体調が悪くなら涼しい場所へ移動しよう
外ではなるべく日陰へ

日頃の体調管理



毎朝の体温測定と健康チェックを忘れずに！
朝食欠食・睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。
体調が悪いときは、無理せず自宅で休みましょう。

こまめな水分補給



のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を!!
起床後にまず水分補給！
1時間ごとにコップ1杯
1日あたり、1.2Lを目安に
大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

冷房中も換気！



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう！
窓とドアなど2か所をあけましょう
冷房にあたって腹痛にならないように、ジャージは用意しておこう

6月17日（木）は歯科健診です！

検査を受ける前に、よく裏面の検査結果票の見方を読んでおきましょう！

自分の口の中の状態をきちんと把握することは、とても大切です。