



きまつ 期末テストも終わり、今から夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？

1、2年生は部活動やアルバイトなどに忙しくなり、3年生はいよいよ進路活動が始まります。長い夏休み、健康で、充実した時間を過ごしてほしいです。

む あつ 蒸し暑い日が続いています。熱中症にならないために気をつけてほしいことがあります。

## ！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



おくがい 屋外で かいわ 会話をほとんどしないとき

おくない 屋内でも 2mくらいの距離があり、会話をほとんどしないときは



ひつよう マスクの必要なし！

注）高齢の方と会うときや人が多いところではマスクをつけましょう。（厚生労働省のチラシより）

しんがた 新型コロナウイルスの外 だし 自粛で運動量が減り、体内の水分を保つ筋肉が少なくなったことや、汗

を分泌する汗腺の機能が低下したことで、体温を調節しにくくなっている恐れがあるそうです。

水分は、飲み水として1日1.2リットル必要と言われていています。こまめな水分補給を心がけましょう。

