



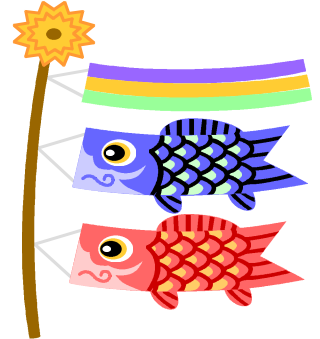
No. 4

朝日町立さみさと小学校
令和2年5月15日

ほけんだより

新型コロナウイルス感染症対策のため臨時休業が続き、子供たちの健康を心配しています。また、これからの時期、気温の上昇も重なりコロナ対策と熱中症対策ををしていかなければなりません。

今回は、“マスク熱中症”についてお知らせします。



“マスク熱中症”はだいじょうぶ？

— 熱がこもり思わぬ体温上昇 —

○ “マスク熱中症”にならないために！

① 休憩を増やす。

- ・ 運動は、普段の8割程度に抑えましょう。
- ・ 息が上がるような運動は控えましょう。



② 水分補給をする。

- ・ マスクをしていると、口の中が多湿になっているために、水分補給を忘れがちです。こまめな水分補給に気を付けましょう。



③ 涼しい所でマスクを外して体を冷やす。

- ・ 体の中の熱を外に出すために、息をして熱を外に出します。しかし、マスクの中は高温になっているために、温かい空気を吸うこととなります。30分に1回はマスクを外して冷たい空気を体内に取り入れましょう。



学校用布マスクの配布について

先日、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課より、新型コロナウイルス感染症の予防に伴いマスク不足の支援として、児童のみなさんに一人1枚のマスクが届きましたので、本日お渡しいたします。

なお、手元にお届けいたしましたマスクに不具合などがありましたら、交換いたしますので学校へ連絡をお願いいたします。

この支援は2回実施されます。

