



「熱中症から自分の命を守る」

Keep a distance from people.

(人との距離をしっかりと取ろう)

Enough breaks and take water well.

(十分な休憩そして十分な水分補給)



マスクを「付ける」「外す」の適切な対応

感染症予防のためにマスクを着用する機会が増えていますが、梅雨が明けると今まで以上に気温が上がります。このような季節に起こる**熱中症**を、生徒の皆さんはきちんと**理解し、適切に予防**しなければなりません。

気温上昇、体力の低下、知識不足、不注意、配慮不足等による熱中症の発症の心配がある中、部活動、学校生活、日常生活において、様々な場面や場所における状況を、皆さん一人一人が適切に見極め、判断し、周囲の人に配慮しながら、**自分の命を守る**ためにマスクを「付ける」「外す」の正しい行動を取ってください。

マスクを「付ける」「外す」のタイミングを知ることが、**命を守る大切な行動**につながることです。

1 マスクを「付ける」時

- ・ 人と対面で会話する時
- ・ 教室や屋内に人が集まって活動する時
- ・ 屋外であっても人と十分な距離が確保できない時
- ・ 部活動の練習であっても人の密集を防ぐことができない時

2 マスクを「外す」時

- ・ 屋内で休憩する場合、人との距離の確保と換気が十分にできる時
- ・ 屋外で活動する場合、人との距離が十分に確保できる時

使用後のマスクは責任をもった処理してください。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

マスクを着けると熱中症になりそう...

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

気温・温度が高い時は **特に注意** しましょう

- ※ 人との十分な距離 **2m以上**を確保してください。
- ※ マスク着用時は、渇きを感じ難くなるので適宜**水分を補給**してください。
- ※ 日中は、負荷のかかる作業や運動をできるだけ**避けて**ください。
- ※ 日頃からの**体温測定**や**健康管理**に努めてください。