

2020年(令和2年)6月4日

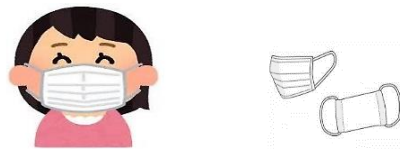
福山市立湯田小学校

げんき ゆ だしょうがっこう
元気るんるんは湯田小学校のほけんだよりです

元気るんるん

りんじごう
臨時号

*マスクを配布します



ふくやましきょういんかい きゅうしょくつ せんせいのかた まい まい こころ こ つく
福山市教育委員会から、給食室の先生方が1枚1枚、心を込めて作ってくださったマスク
とど じどう まい はいふ しょうまえ かなら せんたく
が届きましたので、児童に1枚ずつ配布します。ご使用前には必ず洗濯をしてください。

あたら せいかつようしき ねっちゅうしょうよぼうこうどう

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

しんがた かんせんぼうしだいさく きほん ひと きょり かくほ
新型コロナウイルス感染防止対策として、3つの基本 ①人との距離の確保 ②マスクの
ちやう であらい みつ みっしゅう みっせつ みっべい とう あたら せいかつようしき もと
着用「③手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」をさける等の「新しい生活様式」が求
められています。この「新しい生活様式」のマスク着用は、'マスク熱中症'という言葉もあ
ねっちゅうしょう いじょう ちゅうい
るように熱中症になりやすくなるので、いつも以上に注意しましょう。



1 エアコンの使用について

ねっちゅうしょうよぼう かつよう ゆうこう いっぱん
熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般
てき かにていよう くうき じゅんかん かんき おこな
的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていま
しんがた かんせんぼうし れいぼうじ まど あ
せん。新型コロナウイルス感染防止のためには、冷房時でも窓を開
かんきせん かんき おこな ひつよう かんき
けたり、換気扇によって換気を行う必要があります。換気によって
しつないおんど たか おんどせってい さ
室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなど
ちようせい
して調整をしましょう。



ちやくよう

2 マスクの着用について

ちやくよう しんぱくすう こきゅうすう けつ
マスクを着用していると、していないときとくらべて心拍数や呼吸数、血
ちゆほさんかたんそのうど たいかんおんど じょうしょう からだ ふたん
中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあり
ます。したがって、こうおん たしつ かんきょうか ちやくよう ねっちゅうしょう
高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症の
たか おくがい ひと じゅうぶん きょり かくほ
リスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離(2m)が確保



ばあい がつこう そとあそ
できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。学校でも外遊び
おくがい たいいく じゅぎょう
屋外での体育の授業は、マスクをはずしていいことになっています。
ちやくよう ばあい つよし からだ ふたん さぎょう うんどう
着用する場合には、強く体に負担のかかるような作業や激し運動はさ
しゅうい ひと きょり じゅうぶん うえ じょうきょう おう
け、周囲の人との距離を十分にとった上で、状況に応じてマスクをは
きゅうけい ちやくよう かんせんぼうしだいさく
ずして休憩をとりましょう。しかし、マスク着用は感染防止対策のひとつで
もありますので、そのことも考えて、マスクの脱着の判断をしましょう。

すいぶんほきゅう

3 水分補給について

にち めやす
1日あたり1.2リットルを目安に、のどがかわいていなくて
すいぶんほきゅう たいりょう あせ えん
もこまめに水分補給しましょう。大量に汗をかいたときは塩
ぶん わす
分も忘れずにとりましょう。



ひごろ けんこうかんり

4 日頃の健康管理について

まいあさ とうこうまえ たいおんそくてい けんこうかんさつ けんこう
毎朝、登校前に体温測定し「健康観察カード」で健康チェ
ねが ねっちゅうしょうよぼう ゆうこう
ックをお願いしていますが、これは熱中症予防にも有効です。
へいねつ し ほつねつ はや き
平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。
ひごろ じぶん からだ し けんこうかんり たいちょう わる
日頃から自分の体を知り、健康管理をしましょう。体調が悪
かん むり じたく やす
いと感じたときは、無理をせず、自宅で休みましょう。

