

保健だより



6月号



マスク着用の基準が変わりました！

いる？ いない？	2m以上 離れている 	2m以内 にいる 	ほぼ会話 なし ほぼ会話 あり	ほぼ会話 なし ほぼ会話 あり
	屋内 (電車等含む) 	不要 例 図書館で読書 	推奨 例 離れた席でおしゃべり 	推奨 例 電車やバスの中
屋外 	不要 例 ランニング サイクリング テニス 	不要 例 静かな行列 	推奨 例 人混みの観光地 友人とBBQ 野球観戦 	

これから暑くなります。熱中症対策優先で！

体育の時間、登下校時（徒歩や自転車の場合）はマスク不要です。

※人とできるだけ距離は空け、近距離での会話は控えてください

<p>1 正しい熱中症予防は？</p> <p>A 喉が渴いたら水分を摂る</p> <p>B 朝食をしっかりと食べる</p>	<p>2 普段は何を飲んで水分を摂るべき？</p> <p>A 麦茶</p> <p>B スポーツドリンク</p>
<p>3 熱中症が最も多く発生している場所は？</p> <p>A 家の中</p> <p>B 道路</p>	<p>4 体温を下げるために冷やすと効果的な場所は？</p> <p>A おでこ</p> <p>B 首</p>

あつく 暑くなってきました！ 熱中症には十分に注意を！



答え

<p>おでこは気持ちがいいだけで 全体を冷やす効果はありません！</p> <p>太ももの付け根 脇の下 首</p> <p>大きな血管が通っているところを優先的に！</p> <p>4 B 首</p>	<p>令和3年度は熱中症で救急搬送された約48,000人のうち、約19,000人が家の中の熱中症でした。</p> <p>外にやらないから大丈夫～</p> <p>油断しないで！ 屋内でも十分な注意を！</p> <p>3 A 家の中</p>
<p>スポーツドリンクに限らず、ジュースばかり飲んでいると ハットポトル症候群（急性の糖尿病）になってしまうため要注意！</p> <p>スポーツドリンクは糖分が多く含まれるため、 ●汗をかいたとき → スポーツドリンク ●そうでないとき → 麦茶</p> <p>使い分けを。</p> <p>2 A 麦茶</p>	<p>生活習慣を整え、朝食で栄養を摂って 体調を万全にしておくことが大事。</p> <p>喉が渴いてから水分を摂っていたら遅い！ 渴く前にこまめに飲もう！</p> <p>※マスクをしていると喉の渇きを感じにくい。 また、マスクを外すことが面倒になり 水分を摂る回数が減るため注意！！</p> <p>1 B 朝食をしっかり食べる</p>