

マスクをして過ごす時間がふえました

ねっちゅうしょう

## 熱中症に気をつけましょう



からだ なか すいぶん えんぶん たいおんちょうせつきのう たいない  
 体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまくはたらかなくなると、体内に熱がこもった状態を熱中症といいます。

ねっちゅうしょう  
 熱中症になるとめまい、はき気、頭痛などが起こり、ひどいときは死亡してしまいます。

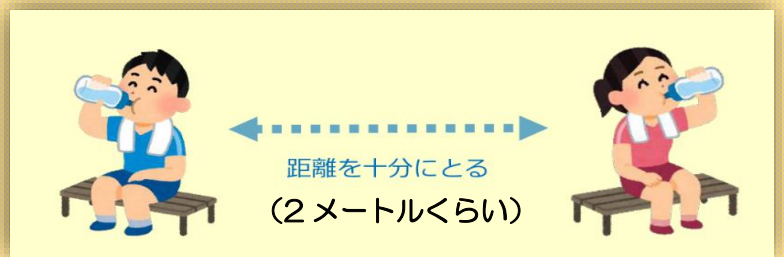
そと へ や なか からだ ねつ  
 外だけでなく部屋の中でもおこります。とくにマスクをしていると体に熱がこもりやすいので、1時間ごとに水分をとって体調に気をくばりましょう。

## <<おぼえておきましょう>>

そと かんき へ や きょり  
 外や換気ができる部屋ならば、じゅうぶんに距離をとることで  
 マスクをはずして水を飲んだり、休けいをとったりできます。



マスクをしていたら、熱中症になってしまいそうだよ・・・。



## <<熱中症を予防しましょう>>

### ① こまめに水や麦茶などを飲む

がっこう やす じかん たいいく ぜんこ みず むぎちゃ の こえ  
 学校では休み時間や体育の前後などに、水や麦茶などを飲むよう声をかけています。

(水道は混みあいますので、家庭から水筒を持って来ることをすすめています。)



### ② 日ごろから栄養バランスがとれた食事をして、体力をつける

えいよう しょうじ すいぶん えんぶん  
 栄養バランスがよい食事は、水分と塩分をとることができます。

ちょうしょく かなら た ねっちゅうしょうよぼう  
 朝食を必ず食べるようにすると、熱中症予防にもつながります。



### ③ すい眠をじゅうぶんにとって、疲れが残らないようにする

たいちょう やす  
 体調がよくないときは、むりをせず休むようにしましょう。



### ④ 外では ぼうしをかぶり、時々、日かげで休けいする



### ⑤ 衣服は、かせ通しがよいデザイン (えりがない、ゆったりしているなど) で

あせ す かわ むの えら  
 汗を吸って乾きやすい布でできているものを選ぶ

