

# 保健だより 7月



令和4年7月12日  
県立姫路南高等学校

期末考査も終わり、暑い夏がやってきました。今年の夏も感染症予防とともに、熱中症などにも気を付けて、健康管理に努めましょう。

## 夏季のマスク着用の考え方

学校においては、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」に基づき、引き続き地域の実情に応じた基本的な感染対策を行っています。

一方、夏季を迎えるにあたり学校生活においてマスクの着用が不要となる場面が明確化されたので、下表を参考にマスクの着脱を適切に行い、熱中症予防等に努めましょう。

	身体的距離 <u>2m以上確保できる</u>		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を推奨	<u>着用の必要なし</u>	着用を推奨	着用を推奨
会話をほとんど行わない	<u>着用の必要なし</u>	<u>着用の必要なし</u>	着用を推奨	<u>着用の必要なし</u>

参考：厚生労働省「マスク着用の考え方及び就学前児の取り扱いについて」

※屋内で身体的距離が2m以上確保できない場合でも、暑さで息苦しいと感じた時などには、自身の判断でマスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸をするなど適切に対応してください。

※マスクを外している時に、咳やくしゃみが出る場合は、ハンカチやタオル等で口元を覆い、距離を保つ、マスク着用など、適切に行動してください。

※現在は、感染状況は下げ止まりから微増となっていますので、引き続き、基本的な感染症対策（「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「適切なマスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等）を徹底していく必要があります。



### 食事は栄養パーフェクトで



### 冷やし過ぎない



### しっかり睡眠



# 熱中症予防とコロナ感染防止について

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

マスク着用時は、激しい運動を避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

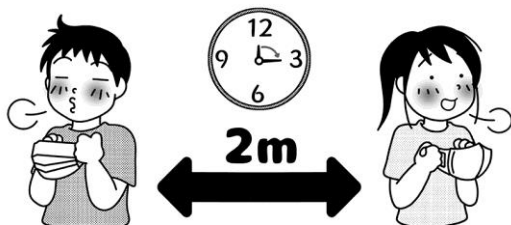
また、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。水分補給の目安は、1日あたり約1, 2ℓです。大量に汗をかいた時は、塩分などの補給も忘れずに。



のどがかわいたと感じる前に!

時間

距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

左記の「夏季のマスク着用の考え方」

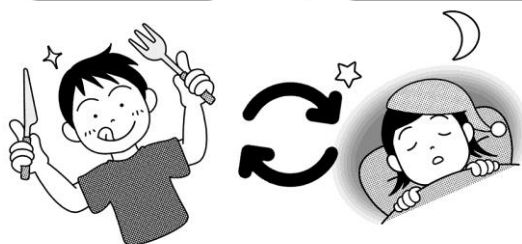
を参考に、暑さや周囲の状況を確認し

ながら熱中症予防と感染症予防に努め

ましょう。

食事

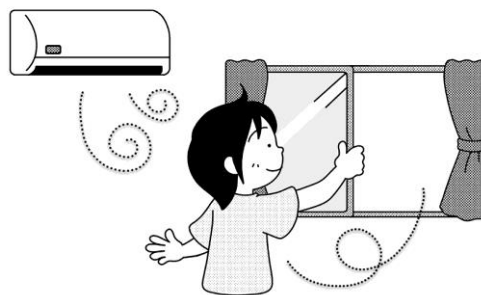
睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです!

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

## 天気予報をチェックしよう

夏は連日の激しい暑さはもちろん、急な大雨や突風、落雷、竜巻などが発生することも。災害や事故につながる自然の猛威を防ぐことは難しくても、事前に情報を知れば『備え』ができます。特に外出する予定がある時は、天気予報をチェックしておくことをお勧めします。

