

## 【熱中症対策】 コロナ対応を踏まえた熱中症対策について（6月17日版）

- ◆ 朝食摂取、睡眠を十分とる等生活リズムを整え、日頃から体調管理・体力維持に努め、免疫力を高めましょう。
- ◆ エアコンを上手に活用しましょう。授業中のエアコンの使用時でも、できる限り、2方向の窓を開け、空気の流れを確保しましょう。
- ◆ 登下校中、屋外での活動時は、なるべく帽子をかぶりましょう。

### 《マスク使用の基本的な心得》

- 外出時にはマスクを着用しましょう。屋外では、人との距離が2 m以上確保できる場合、適宜マスクを外し、深呼吸をしましょう。
- マスクを着用しているときには、激しい作業や運動は避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 高温・多湿時のマスク着用は、体調不良や熱中症をまねく危険性が高まります。こまめに水分をとり、体調の変化に気を配るなど、特に教職員は、児童生徒への指導を徹底しましょう。また、児童生徒同士でも、互いの健康状態を観察し合い、異常を感じたときには助け合いましょう。
- マスク着用時に気分が悪くなりそうな場合はマスクを外し、人のいない場所で深呼吸をして息を整えましょう。

### <① 登下校時>

- 家を出るときには、マスクを持っているかを確認しましょう。人との距離が2 m以上確保できる場合は、マスクを外してもかまいません。
- 屋外でも、咳エチケットを守り、極力、おしゃべりを控えましょう。
- のどが渇いたときには、安全な場所で休憩し、水分補給をしましょう。

### <② 学校生活> 基本的に、学校ではマスクを着用して過ごします。

- 作業や活動中でも、呼吸確保のためにマスクを一時的に外してもかまいません。
  - マスクを着用している際、息苦しさや不快感が生じたときには無理をせず、マスクを外して呼吸を整え、水分を補給し、近くの人に助けを求めましょう。
  - 体育の授業時や運動時には、先生の指示に従ったり、周囲の状況を確認したりして、可能な限りマスクを外して運動しましょう。
  - マスクをしていないときは、特に人との距離をとり、おしゃべりは控えましょう。
- ※ マスクを着用したい児童生徒は、いつでもマスク着用は可能です。