

保健だより 7月



令和4年 7月
富山県立志貴野高等学校
保健室

コロナ × 熱中症 ～夏の感染症対策と熱中症対策～

マスク

×

水分補給



マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくいです。1時間おきに、コップ1杯が目安です。

エアコン

×

換気

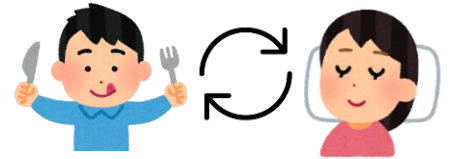


エアコン使用中も、こまめに換気をしよう！（エアコンを止める必要はありません）

食事

×

睡眠



コロナや熱中症に負けない体をつくりましょう。基本は、食べて、寝ること！

マスク
熱中症

に注意

暑い日のマスクの着用は、熱中症の心配があります。人との距離（2m以上）が確保されている場合、マスクを着用する必要はないとされています。自分の体調に応じて、マスクを外すなど臨機応変に対応しましょう。

その夏の過ごし方、大丈夫？ 夏バテ注意報 ⚠



冷房で
キンキンに冷えた
部屋って最高ー！

冷た～いアイス、
やめられない！



暑いからお風呂
はシャワーだけ！



そのままだと

夏バテ
になってしまうかも…

冷えすぎた部屋にずっといると、
体温調節がうまくできなくなります。
室温は 28℃くらいを目安に！



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、
食欲不振の原因となります。
温野菜や汁物をプラスしてみよう。



冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。
リラックスできて、よく眠れますよ。

