

熱中症を防ぐために

体育の授業や気温が高い日は マスクをはずしましょう

マスクをはずす時は
感染症対策を
忘れずに！



こんな時はマスクをはずしましょう！

屋外	<ul style="list-style-type: none"> ●人との距離が確保できる場合 ●人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合 (例) 離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び、屋外で行う教育活動
屋内	<ul style="list-style-type: none"> ●人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合 (例) 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習
教育活動	<ul style="list-style-type: none"> ●屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動 ※活動中以外の練習場所や更衣室など、食事や集団での移動を行う場合は、先生の指示にしたがってマスクを着用しましょう。 ※体育や部活動の後は、しっかり呼吸を整えてからマスクを着用しましょう。 ●登下校

- この他の場面でも、気温・湿度・暑さ指数が高い日は、熱中症対策を優先してマスクをはずします。
- マスク着用中に気分が悪くなった時は、マスクをはずして、体調が悪いことを先生にしらせてください。

マスクをはずす時は感染症対策を行いましょう。

近距離や大声での おしゃべりを控える



咳エチケットを守る

咳をする時は、ティッシュやハンカチで口や鼻をおおきましょう。



マスクの表面はさわらない

マスクをはずす時は耳のゴムを持ち、なるべく表面をさわらないようにしましょう。



学校には、色々な理由により、マスクの着用ができない人もいます。マスクを着けていない人に対して、傷つけるような発言や行動は絶対にやめましょう。

熱中症を防ぐために 体育の授業や気温が高い日は マスクをはずしましょう

マスクをはずす時は
感染症対策を
忘れずに！



学校では、新型コロナウイルス感染症の予防のため、原則、マスクを着用をすることとしておりますが、熱中症のリスクを考慮し、体育の授業や休み時間中の運動遊び、気温や湿度が高い日などは、マスクを着用しません。

学校においても子どもたちへの周知や声かけを行っておりますが、各ご家庭においても、感染症対策を行ったうえで、マスクをはずすようお子さまへの声かけをお願いします。（マスクをはずしたくない場合は、着用できます。）

熱中症を防ぐために、こんな場面ではマスクをはずすようにしています。
各ご家庭においても、お子さまへの声かけをお願いします。

屋外	<ul style="list-style-type: none"> ●人との距離が確保できる場合 ●人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合 (例) 離れて行う運動や移動、鬼ごっこなど密にならない外遊び、屋外で行う教育活動
屋内	<ul style="list-style-type: none"> ●人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合 (例) 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習
教育活動	<ul style="list-style-type: none"> ●屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動 ※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用します。 ※体育や部活動の後は、しっかり呼吸を整えてからマスクを着用します。

- 上記のほか、~~登下校~~ 気温・湿度・暑さ指数が高い日は、熱中症対策を優先してマスクをはずします。
- マスク着用中に気分が悪くなった時は、マスクをはずして、体調が悪いことを先生に知らせてください。

マスクをはずす時は感染症対策を行います。

近距離や大声でのおしゃべりを控える



咳エチケットを守る

咳をする時は、ティッシュやハンカチで口や鼻をおおきましょう。



マスクの表面はさわらない

マスクをはずす時は耳のゴムを持ち、なるべく表面をさわらないようにしましょう。



- 健康上の理由などのやむを得ない理由により、お子さまのマスクの着用が難しい場合は、学校までご相談ください。
- 学校には、様々な理由によりマスクの着用ができない人がいます。マスクを着けていない人に対して傷つけるような言動をしないよう、各ご家庭においてもお子さまへの声かけをお願いします。

ご家庭でも熱中症に気をつけましょう

(環境省・厚生労働省作成「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」)より引用)

暑さを避けましょう

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましよ う

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に



ペットボトル
500ml 2.5本

コップ
約6杯

- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましよ う

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ・ 窓とドアなど2か所を開ける
- ・ 扇風機や換気扇を併用する
- ・ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましよ う

- ・ 暑さに備え、熱くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

水分補給は忘れずに！



- ・ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症に関する詳しい情報 : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

