

ほけんだより 7月号

古知野高 定時制
保健室 (7/28)

見直そう! 暑さとの付き合い方



マスクをはずす時

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れているとき

のどが渇いていなくても

こまめに水分補給



大量に汗をかいたときは

水分+塩分補給



両立させよう

熱中症予防

暑さを避ける 水分をとる 適度な運動など

+

新しい生活様式

マスク 換気 体温測定など

【参考】熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に! (環境省、厚生労働省リーフレット)

まちがいさがし

*間違いは7つです

換気のポイント: 窓やドアを2か所以上開ける

