令和３年６月１１日

保健室だより

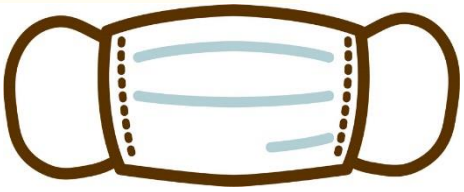
柏崎市立第二中学校

感染症予防と熱中症対策の両立を！

梅雨が近づき蒸暑い日が多くなりました。
感染症対策＆熱中症対策も2回目の夏を迎えます。
今年度も熱中症予防についても感染症予防と並行して注意していきましょう。

体育・部活動等運動するときは外す。
登下校時は息苦しいと感じたら外す。

※マスクを外したら近くでしゃべらない。

厚生労働省監修「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイントより

※マスクの着用中はマスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気付きにくくなるため、いつも以上に意識して、少量ずつこまめな水分摂取が必要です。