

令和2年8月6日

大和市立小中学校 児童生徒の皆さん
保護者の皆様

大和市教育委員会

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防についてのお願い

明日から夏休みが始まりますが、新しい生活様式で過ごす夏休みになります。新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行いましょう。そして、さらに夏は熱中症にも気を付けなければなりません。体調管理については、新型コロナウイルス感染対策をしながらも熱中症を防ぐため、以下のことに気をつけて過ごしましょう。

夏休み中

○気温、湿度が高い日は無理に外出せず、涼しい場所で過ごしましょう。

○外出しなければならぬときは、帽子をかぶったり、日傘をさしたり、涼しい服装をするなどして出かけましょう。暑くて息苦しいときは、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりしましょう。その時は、人と十分な距離をとるようにしましょう。

○激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。

○少しでも体調が悪ければ、家の人に必ず伝えましょう。

○エアコンの効いた涼しい室内でも、定期的に換気をしましょう。

登下校時

○暑くて息苦しいと感じた時は、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりしましょう。その時は、人と十分な距離をとるようにしましょう。また、マスクを外した時、どうしても人と十分な距離が取れない時は、おしゃべりをしないようにしましょう

○こまめに水分補給をするようにしましょう。

○少しでも体調が悪くなったら、すぐに先生や家の人に伝えましょう。

※ 保護者の皆様へ

大和市イベントキャラクター ヤマトン

お子様の毎日の健康観察にご協力くださりありがとうございます。今後、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点に加え、熱中症予防の観点からもより丁寧な健康観察をお願いいたします。ご家庭でも上記・裏面の内容について、お子様と確認してください。



注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と**2m以上**

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



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



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

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

