



with コロナになって3回目の夏がやってきます。基本的にマスクが外せない日常ですが、これから気温がどんどん上がります。

人との距離が十分とれるようであれば、マスクをはずして息を整えることも必要になってきます。

その場の状況を見極めて、健康管理を行いましょう。新型コロナウイルス感染症による熱中症への影響は今年も避けられません。

これまでやってきた新型コロナ対策、そして熱中症対策をしっかりと行っていきましょう。

■■熱中症予防のポイント■■

こまめな水分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



マスク着用について

体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

体調管理をしっかり

特に食事抜きや睡眠不足は疲労しやすく、熱中症にもなりやすい。下痢、発熱、疲労感が強いなど体調がよくないときは無理せず休みましょう。



濃厚接触を回避しましょう

新型コロナの感染者は減少しつつありますが、完全に収束するまでは気を緩めることなく、引き続き感染防止に努めましょう。

濃厚接触とされるのは次のようなケースです。

- ・マスクの着用をせず、1m以内の距離に15分以上一緒にいる。
- ・マスクを外して会話をする。
- ・向かい合ったり、会話しながら飲食をする。
- ・密閉された空間と一緒にいる。

◎暑さの感じ方は人や状況により違います。

暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によっていろいろです。自分の体調の変化に気をつけて、早めに対応しましょう。「これぐらい大丈夫だろう」と軽く考えるのは危険です。

◎エアコン使用時にも換気を行いましょう。

2方向の窓を同時に開けるなど効果的な換気を行ってください。

◎お互いに気をつけましよう。

友達の様子がおかしかったら声をかけ、本人が「大丈夫」と言っても、早めに保健室または授業担当教員に連絡してください。



喫食時のルール

食事前には必ず

しっかり手指消毒



個食



黙食

