

なつやす げんき 夏休みを元気にすごしましょう

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう



熱中症は、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症の場合は命にもかかわる病気です。次のことに気をつけて過ごしましょう。

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 外出するときは、帽子をかぶりましょう。
- 外で遊ぶときは、こまめに涼しい場所で休みましょう。
- 体の調子がいつもと違うと思ったら、すぐに大人の人に伝えましょう。
- 運動をする時や暑い時は、マスクを外しましょう。マスクを外したときは、会話を控えましょう。



マスク着用の
かんがえかた
考え方

| | 身体的距離が確保できる | | 身体的距離が確保できない | |
|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 屋内 | 屋外 | 屋内 | 屋外 |
| 会話をする | マスクの着用がおすすめ | マスクを着用する必要はない | マスクの着用がおすすめ | マスクの着用がおすすめ |
| 会話をほとんどしない | マスクを着用する必要はない | マスクを着用する必要はない | マスクの着用がおすすめ | マスクを着用する必要はない |

かんせんしょう き 感染症に気をつけよう



熱中症に気をつけながら、感染症対策もしっかり行いましょう。

- 毎日体温をはかり、せきやのどの痛みなどがなければ、おうちの人に伝えましょう。
- 体の具合が悪いときは、出かけないようにしましょう。
- 家に帰ったときや、食事の前などに、しっかり手洗いをしましょう。
- 部屋の中ではこまめに換気をしましょう。
- おかしやジュースを、友達と回し飲み・回し食べはやめましょう。

