

新型コロナ感染症予防(マスク着用)中の「熱中症予防」について

～学校医からの指導助言～

保健指導係

① 通学時

- ・JR やバスなどの中ではマスクを着用する。
- ・徒歩，自転車，バイク通学はソーシャルディスタンス（人との距離 2 m）が保たれている場合は，必ずしもマスクを着用しなくても良い。

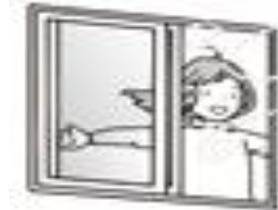


② 授業中

- ・教室内は換気（2方向の窓を開ける）をしてソーシャルディスタンスが保たれている場合は，必ずしもマスクを着用しなくても良い。
ただし，発言したり話をする時にはマスクを着用する。
- ・授業の途中で，「水分補給」をする時間をとる。（自分の水筒を準備してくる）
- ・体育の授業中は，マスク着用の必要はないが，ソーシャルディスタンスを十分とる。

③ エアコン使用時も換気を行う。

- ・可能な限り常時，困難な場合はこまめに（30分に1回以上，数分間程度，窓を全開する。）



※ 基本的には，マスク着用です。必ずマスク着用（持って）登校する。

※ 水筒を持ってきてこまめな水分補給に努める。（休み時間には水分補給をする。）

※ 石けんでの手洗いをまめに行うこと。（手のひらの温度をさげることは熱中症予防にも効果があります。） 手足を冷やす。

