

# げんきっ子



例年に比べると長かった梅雨も、そろそろあけるようです。梅雨があけると、いよいよ夏本番!!!  
 くもりや雨で涼しい日が多かったため、体がまだ暑さに慣れていません。無理をせず、少しずつ体を暑さに慣らしていき、熱中症にならないように工夫して過ごしましょう!  
 また、先週あたりから滋賀県でも新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えてきています。引き続き、手洗いやマスクの着用、人混みには行かないようにする等…みんなで気をつけましょう!

2020.7.27

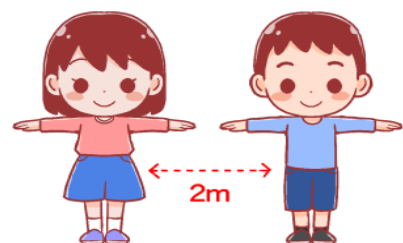
大滝小学校  
保健室

## 「マスク熱中症」に気をつけよう!

マスクを着けていると、体から熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。  
 次のような時は、マスクをはずして熱中症を予防しましょう。



### ●暑い日に歩いて登下校する時や運動をする時



※ただし、他の人に近づいてしゃべらないようにしたり、できるだけ他の人とはなれるようにしたりしましょう!

※バスやタクシーの中は、人との距離が近くなるので、マスクを着けましょう!

### ☆マスクを着けている時に気をつけること☆

- はげしい運動はさけましょう。  
(※マスクを着けていると、体に熱がこもって熱中症になりやすいです。)
- 暑くて息苦しい時は無理をせずにマスクをはずしましょう。  
(※人に近づいてしゃべらないように気をつけてね!)
- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう!  
(※マスクをつけていると、のどのかわきを感じにくくなります。)

自分や家族もかかるかも…

## 「新型コロナウイルス感染症」を正しく怖がり、思いやりの気持ちを大切にしましょう♥

滋賀県においても、色々な地域で新型コロナウイルス感染症にかかっている人がいます。

できればかかりたくないけれど、いつ・どこで自分や自分の家族、友達が感染するかわかりません。

インフルエンザやかぜなどのように、誰もがかかる可能性がある感染症です。

マスクや手洗いなどの予防を一生懸命にしても、かかってしまうことはあります。

感染した人を責めたり、誰が感染したのか調べようとしていたり、本当かどうかわからない話を広めたりしないように気をつけましょう!

「もし、自分や自分の家族が感染したら…」と想像して、“言われて嬉しくないこと”、“されて嫌なこと”はしないようにしましょう。

今後、大滝小学校で感染してしまう人がいても、みんなが安心して必要な治療を受け、治ったら元気に堂々と登校できる雰囲気をつくっていきましょう!

