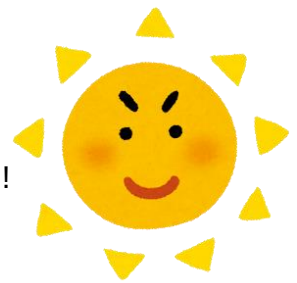


夏休みの健康と安全

上手に時間管理し、規則正しい生活を心がけて！心と体のリフレッシュを～！



1 【新型コロナ対策】 守ろう！自分や大事な人を！

- (1) 手洗いに努める（食事前、トイレ後、帰宅後、共有物の使用後、バス利用後など）
- (2) マスクの着用にあつめる（近い距離での会話、屋内の密集空間では着用必須！）
- (3) 三密をさける（換気に努める、人混みを避ける、人との距離を1～2m保つ）

2 【熱中症対策】 マスクの着脱にメリハリを！

今年の夏は、マスクの着用などで熱中症の危険性が高くなっています。しっかり対策しよう！

(1) 熱中症の予防

★屋外ではマスクをはずし、人との距離を2m以上とる。

★気分が悪くなってきたと感じたら、すぐにマスクをはずす。

- ノドが渇いていなくても、「水分を」こまめにとろう！汗をかいたら、「塩分も」；
- できるだけ吸湿性・通気性のある「薄着」にし、「帽子」をかぶり直射日光を避けよう！
- お互いに声かけ合つて「体調確認を」しよう！
- 体調に異変を感じたら、早めに「申告・休息」しよう！
- エアコン・扇風機を適度に使用し「睡眠環境を」快適に保とう！
- バランスの良い食事で「丈夫な体をつくろう！



(2) 熱中症の症状

- 腕や足のけいれん と 筋肉痛が起こる
- だるさ、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる
- 脈が速くなる、顔色が青白くなる
- 足がもつれる・ふらつく、突然座り込む、立ち上がれない
- 意識がない、返事がおかしい、呼びかけに応じない



(3) 熱中症の対応

- 涼しい場所（冷房の部屋等）へ運び、衣服を緩めて冷却する。
- 水分・塩分摂取をする。



(4) 病院受診の目安

- 意識がない、返事がおかしい等の症状がある場合、すぐに救急車要請（119番）。
- 自力で水分補給できない場合も病院受診が必要。
- 水分・塩分摂取しても回復しない場合は、病院受診が必要。

3 【食事に注意】 冷たいものを取り過ぎや暑い夏は食中毒にも注意！

4 【スマホとあなた】 長時間使用は目首肩、心の健康を害すよ。時間を決めての使用を！

5 【海での遊泳】 危険生物と離岸流に気をつけて！