



令和4年7月20日
島本町立第一中学校
保健室

今日は、一学期最終日です。7月に入り、新型コロナウイルスの流行が再拡大し、感染状況は第7波に入っています。この時期、『感染症対策』と『熱中症対策』の両方に注意して生活することは、とても難しいです。自分のところとからだの健康を守るために、自分にできる対策を丁寧に行いましょう。

夏休み中も感染症対策

『うっかり』やりがちなこと…『しっかり』やろう！

“ちゃちゃっと手洗い”で済ませ
ていませんか？

手の平だけ、指先だけの手洗
い・消毒になっていませんか？

気が向いた時だけの消毒にな
っていませんか？

手洗い・ 手指消毒

水道水と石けんで、1回30秒ほど
かけて、しっかり洗おう！

手洗い・消毒は、指と指の間・
手首など、まんべんなくしよう！

消毒は、タイミングが大事（帰
宅後・食事前・トイレの後など）！

ちょっとした会話の時に、マスク
を外していませんか？

食事の前後、マスクを外したま
まになっていませんか？

つい、マスクの表面に触ってしまっ
ていることはありませんか？

マスク

会話をする時は、忘れずマスク
をしよう！

食べている時以外は、こまめに
マスクをつけよう！

マスクを外す時は、耳にかけて
いるゴムの部分を持とう！

家で、消毒や換気ができていな
いことはありませんか？

暑いからと、換気をする機会が
減っていませんか？

一つの窓だけで換気していませ
んか？

環境消毒・ 換気

良く触れる場所をこまめに消毒
（ドアノブ・手すり・リモコンなど）！

常時の換気がより良いですが、少な
くとも1時間に5～10分の換気を！

複数の窓（対角線が好ましい）を
開け、空気の通り道を作ろう！



マスク熱中症に注意！！

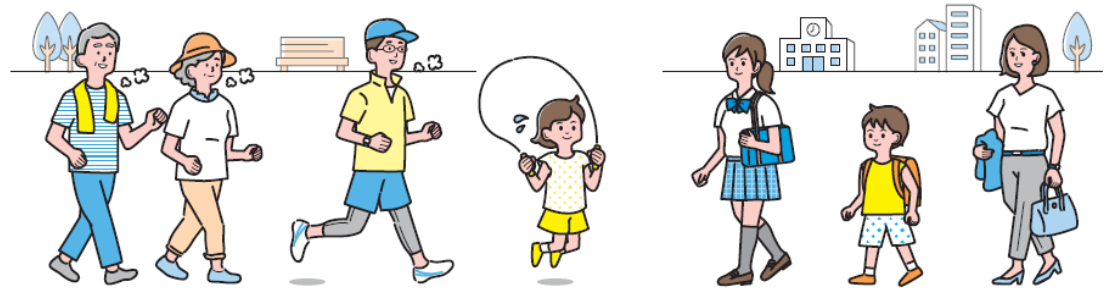
マスクの着用は、感染症対策として重要な生活様式の一つとなっています。しかし、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、喉の渇きに気づかないうちに脱水症になったりするなど、体温調整が難しくなってしまう危険性もあります。

特に運動時には、マスクを外しましょう！



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は
マスクの着用を

外での散歩・ランニング、通学等もマスク着用は必要ありません。



熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？



汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

熱中症対策のために、喉が渇く前の、こまめな水分補給も忘れずに！！

