



令和4年度の

熱中症予防行動

津市版

「学校の新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。「学校の新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次の通りです。

1 日頃から健康管理をしましょう

- ・毎朝の検温、風邪症状の確認をしましょう
- ・発熱等の風邪症状や体調不良がある場合は自宅で休養しましょう
- ・急に暑くなった日は特に注意しましょう



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ・十分な水分の用意をしましょう
- ・大量に汗をかいた時は塩分も必要です



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です
- ・会話を控え、人との間に十分な距離（できるかぎり2m最低1m）を確保してマスクをはずしましょう
- ・登下校中に熱中症の不安を感じたら友だちとの距離をとってマスクをはずしましょう
- ・体育の授業では人との距離をとってマスクをはずしましょう



4 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装に心がけ、登下校中には帽子や日傘等を活用しましょう
- ・日陰を歩くなど直射日光をできるだけ避けましょう
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分補給をしましょう



参考資料：厚生労働省「熱中症予防行動の留意点について」