

7月号

# 生徒厚生委員会だより

担当者 3年2組生徒厚生委員

最近、暑さにより体調を崩す人が増えているようです。今月は球技大会がありますがそこで気を付けたいのが熱中症です。

では、コロナ禍でどのような対策をとればよいのでしょうか。

## 熱中症対策

換気を行う



感染症予防にも  
つながります

水分補給をする



喉が渴いていなくても  
こまめに水分を取りましょう  
※密にならないように！

マスクを適度に外す



体温上昇の原因になるので、  
人と十分な距離を置いて取り  
外しましょう

## 最後に

体調に異変を感じたら無理をせず、体を休めましょう。  
一番の予防は病気にならないような体を作ることが大切なので、  
睡眠をとったり、三食しっかり食べて、免疫をつけましょう！  
コロナ対策や熱中症対策をしつつ、思い出に残る  
最高の球技大会にしましょう！！

引用

<https://www.city.nonoichi.lg.jp/uploaded/attachment/19490.pdf>

