

①マスク長持ちシートの寄付について

新型コロナウイルス感染症対策として、吉乃友酒造様より南砺市に「マスク長持ちシート」の寄付がありました。1人2パックずつ配布します。活用をしてください。

②「熱中症予防」について

これからの季節は、熱中症の予防が大切です。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。熱中症の代表的な症状として、頭痛があります。数時間後に、症状がでることがあります。最近、熱中症の疑いで、頭が痛くなって保健室に来室する人が多いです。予防として、次のことがあります。

○ こまめに水分補給をする。

ポイントとしては、体育、部活動等、活動前ののどが渇く前にも水分を補給をしてください。気温が高くなる日は、多めに水分を持ってきてください。**大きな水筒**又は**2本の水筒**（お茶の水筒、スポーツドリンクの水筒）を持ってきてもよいです。※ペットボトルだと、誰のものかわからないので、ペットボトルのまま持ってこないようにしてください。

○ 朝ごはんを食べる。

1日の食事から1000ミリリットルの水分が摂取できます。朝食を抜いてしまうと、水分不足で熱中症になりやすいです。朝ごはんを食べてから登校しましょう。

③休み時間、体育、部活動等の運動時、登下校時のマスクの着用について

外でマスクを10分間つけていると、顔の表面温度が上がるので、熱中症の危険性が高まります。また、マスクの中の湿度が上がり、喉の渇きに気づきにくいです。そこで、次のことに注意をしてください。

○ 運動する時は原則、マスクを外します。（体育の授業においては、マスクの着用は必要ないとされています。）

○ 登下校時（徒歩、自転車）は、状況に応じてマスクを外し、友達との身体的な距離を十分とります。

○ 息苦しさ、体調の変化を感じる前にマスクを外します。

「常にマスクをしなければいけない」と思っている人もいますが、状況に応じてマスクの取り外しをしてください。マスクを外す際には、自分のポケットにしっかりと入れるようにしてください。