

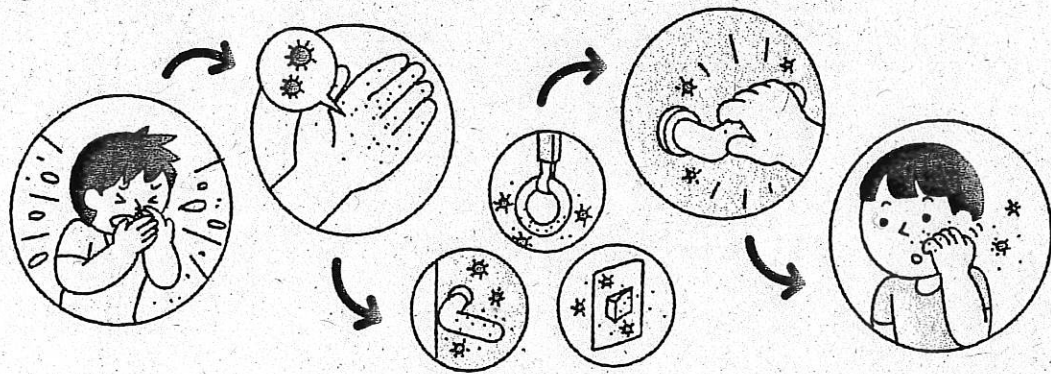
ほけんだより 7月

松阪商業高等学校 保健委員会

休校期間が終わり、学校生活にも
慣れてきましたか？まだコロナウイルスが
完全に消えていないので、マスクの着用・
手洗いうがい・三密を避けるなどの
感染症予防をしましょう！



気をつけよう！こんなところにウイルスが...



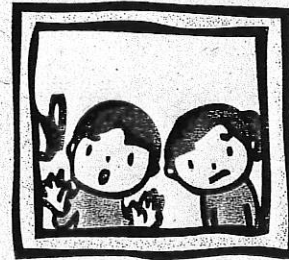
くしゃみをした後・ドアノブを触った後・電車のつり革
を触った後などは30秒ほどかけてしっかり手を洗い、
消毒をしてウイルスを除去しましょう。



『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」

ひと 人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

ひと 人と近づいて話をする



熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

熱中症の予防として、感染症対策からマスクを着用する
ことで気をつけてほしいことがあります。

マスクを着用していると...

- ・口がふさがることによって、体内に熱がこもり、体温調節がしにくくなる。
- ・マスク着用で、口の中が湿めるとのどのかわきに気付きにくくなる。
- ※ ふたんより意識して、水分補給を心がけましょう。
- ※ 少しでも、体調が悪くなったら周りの人に相談しましょう。

