

# ほけんだより

7月  
-July-

うちのひとと  
いっしょによんでください

令和4年7月

園田北小 保健室

だんだん気温が高くなってきて、熱中症対策も必要になってきました。息苦しく、具合が悪くなることも考えられるため、マスクが必要ない場面ではマスクを外しましょう。また、マスクを外しても、他の感染対策は続けましょう。

## こんなときはマスクを つける？ はずす？



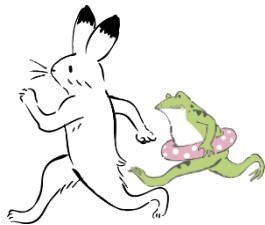
	できれば メートル 2m			
	shintaitesikiyori 身体的距離がとれる		shintaitesikiyori 身体的距離がとれない	
	おくない 屋内	おくがい 屋外	おくない 屋内	おくがい 屋外
かいわ 会話を する	マスク ON!	マスク OFF!	マスク ON!	マスク ON!
かいわ 会話を しない	マスク OFF!	マスク OFF!	マスク ON!	マスク OFF!



### マスクが いらない



とうげこうちゅう  
・登下校中  
(おしゃべりしない)



たいいく しゅぎょうちゅう  
・体育の授業中



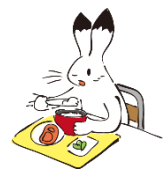
やす じかん そとあそび  
・休み時間の外遊び



### マスクが いる



たいいく きが  
・体育の着替えや  
移動のとき



きゅうしょく  
・給食のあと

★ もちろん、マスクを外すだけでは熱中症対策にはなりません。

暑いときには無理をしないこと、こまめな水分補給、生活習慣を整えることが大切です！

## 暑さ指数 (WBGT) について

暑さ指数 (WBGT) とは湿度・熱環境・気温から算出される指標です。数値が高いと熱中症になる危険が高まります。

保健室前に、その日の暑さ指数 (WBGT) をほぼ安全～危険の5段階で掲示しています。(神戸の予測値) ぜひチェックして、熱中症予防に役立ててくださいね。



《参考》環境省

熱中症予防情報サイト



QRコードから確認できます！  
見たい地点を選択してください