

# 保健だより2号

令和6年 5月 14日  
前橋西高等学校 保健室

マスクの中は  
まるでサウナ！



マスクを着用していると、  
①体全体の熱がこもりやすい！  
②のどが渇きにくい！  
③マスク内は容易に40度以上に上がることがある！

**マスクは「咳エチケット」として正しく使用しましょう。**

「咳エチケット」は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、かぜなどの飛沫感染症を他人につさないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスク等を使って、口や鼻をおさえることです。

## 《熱中症対策》

熱中症になりやすいのは、**暑くない始め**や**急に暑くなった日**です。

**★睡眠をしっかりとる！**

(寝不足・睡眠不足にしない。日付が変わる前に寝よう。)

**★朝食を食べる！**

**★積極的に汗をかく！**

(シャワーで済ませない、湯船につかろう。)

**★暑さになれる！**

(早くからエアコンに頼らず、扇風機を使うなどして暑さに慣れていこう。)

**★こまめな水分補給をしよう！**

