

# 保健だより2号

令和7年6月4日  
前橋西高等学校 保健室

暑い時期のマスク着用は・・・、

**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、かぜなどの飛沫感染症を他人にうつさないために、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。

熱中症になりやすいのは、**暑くない始め**や**急に暑くなった日**。

## 《熱中症対策》

### ★睡眠をしっかりとり！

- ・寝不足・睡眠不足にしないで、日付が変わる前に寝ましょう。

### ★朝食を食べる！

### ★積極的に汗をかく！

- ・梅雨の時期は湿度が高いので、汗をうまく出せないことがあります。
- ・入浴は、シャワーのみで済ませないで、湯船につかり、汗をしっかりかきましょう。

### ★こまめな水分補給をしよう！

