

# 熱中症に注意！

(中高生)



新型コロナウイルスの影響により、  
例年より熱中症に注意が必要です。  
のどが渴いていなくても、  
こまめに水分を補給しましょう！

外に出かけることが少なく、暑さの中で運動をしていない傾向にあります。

暑さに慣れていないと、体温を調節できず、体温をうまく下げられません。

軽い短時間の運動から、徐々に運動強度や運動量を増やしていきましょう。

また、マスクの着用によって

- ① のどの渇きに気づきにくい
- ② 熱がこもりやすい
- ③ 飲水機会の減少



●熱中症予防のための4つのコト！

水分・塩分補給



日陰を利用



日傘・帽子



涼しい服装



●適度な運動をして汗をかきましょう

涼しいときに屋外で人混みを避けて

30分～1時間運動をしましょう！

(体育や部活動に向けて)

ソーシャルディスタンスを  
保とう！



狛江市教育委員会  
参考文献

環境省 熱中症予防情報サイト

スポーツ庁 自宅で屋外で安全に運動・スポーツをするポイントは