

今日から部活動が再開します。再開を待ちに待っていた人もたくさんいると思いますが、自粛生活で久しぶりに運動する人も多いはず…。体力が落ちていたり、暑さに慣れていなかったりと、熱中症になるリスクが高いので注意が必要です。あせらず、ゆっくりペースを戻しましょう。

体育祭の練習の時も同じです♪

## 熱中症に注意！

## 運動するときのやくそく

体調が悪い時や、しんどい時は  
無理をせず休もう！



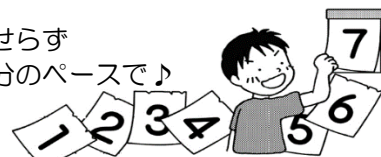
30分に1回くらいの目安で  
水分補給する！

My 水筒を  
持ってこよう！



1週間くらいを目安に  
少しずつ体を慣らしていこう！

あせらず  
自分のペースで♪



## マスク、きちんと使えてる？

予備のマスク  
持ち歩いている？

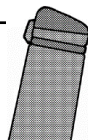
何日も使いまわしていない？



マスクの素材は、不織布マスクが最も予防効果が高いと言われています。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順です。また、同じ素材のマスクでも自分の顔にぴったりとフィットするマスクを選びましょう。

(厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&Aより)

## すいとう 水筒を持ってきましょう！



感染症予防のため、学校の冷水器が使えません。体育祭の練習も本格的に始まります。熱中症予防のためにも、自分の水筒を持ってきてくださいね。

## 乾けば、大丈夫！？

生活保健委員会の人たちが、毎日ハンカチ点検をしてくれています。手を洗う頻度が特に多いこの時期。ハンカチは必需品ですね。

1日使ったら、次の日は新しいものに交換していますか？見た目は汚れていなくても、手をふいて湿ったハンカチは、細菌が増えてしまいます。乾いたからといって次の日も同じハンカチを使ってはいけません。毎日忘れず清潔なハンカチを持ってきてください。

カバンの中では意味なし！  
いつも持ち歩く習慣を♪

