



関東地方が梅雨入りしました。暑い日もあれば、寒い日もあり気候の変化の激しい時期です。今年、特に新型コロナウイルス感染症の予防対策で、マスクの着用を推奨されているので、学校生活の中でもマスクを常時着用していて、暑苦しく感じる場合があります。人との距離を十分にとることができて、会話をしなければ、マスクを外してもよいとされています。時々、マスクを外すことも大切です。熱中症リスクも高くなりみなさんの体調も心配されます。

ぜひ「こまめな手洗い」に合わせて「こまめな水分補給」も忘れずをお願いします。

保健室からのお知らせ

身体測定を実施しました。要領よく静かに検査を受けることができました。検査のお知らせを配布します。参考にしてください。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスク作りあそび会

熱中症かもしれないと思った時には



お困りごとに行き先が分からない、すぐ相談！

**救急電話相談**

**#7119**

048-824-4199

【利用上のお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。（埼玉県緊急整備課）

【相談部署】 音声・電話障害者向け医療機関案内  
専用 FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関