

## 熱中症を防ごう マスクの使い方には特に注意して

熱中症に注意が必要な季節となりました。今年の夏も新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。熱中症予防の基本と、マスクの使用方法を紹介します。高齢者や子ども、障がい者の方は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。

### 熱中症予防の基本

#### 暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない

#### 健康を管理する

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いときは、自宅で静養

#### 水分を補給する

- ・のどが渇く前に水分補給（1日1.2ℓを目安）
- ・たくさん汗をかいたときは、塩分も補給

#### 体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

### マスクの 使用方法

#### 状況に合わせてマスクを外しましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人との距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とり、マスクを外して休憩

問 保健センター（☎⑤2010）

## 給食センター探検隊 隊員募集

給食センターでは、夏休みに入ると、普段できない部分の掃除や食器、器具を磨く作業が始まります。この掃除が始まる前に、いつもは入ることができない給食センター内の見学会「給食センター探検」を開催します。与えられた「ミッション」をクリアしながら給食センターを探検してみませんか？

期 日 7月21日(水)

対象者 市内の小学生及び中学生とその保護者

※小学3年生以下は保護者または引率者が必要。

※未就学児の同伴は、安全確保のためできません。

内 容 「手洗い体験」、「千人釜まぜ」などを6～8人程度のグループで1時間程度体験

\*給食で人気、あの「〇〇〇〇ッフィ」をプレゼントします。

申込方法 下記の①～⑤を記入し、学校給食センターにメールまたはFAXで申し込みください。

①参加希望者の氏名（保護者、引率者の氏名も記入。児童・生徒は学校名、学年を記入）

②保護者の氏名

③参加者の住所

④連絡先（電話番号、メールアドレス）

⑤体験可能な時間（所要時間1時間程度）

10:00～、10:30～、11:00～、13:00～、13:30～、14:00～

申込期限 7月5日(月)

※参加が決定した方に連絡します。

※体験時間は希望に添えないことがあります。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

服 装 洗濯をした清潔な服装、エプロン、マスク、三角巾

持ち物 お茶

※当日に発熱や体調不良があるときは、参加を見合わせてください。参加時はマスク着用をお願いします。

申・問 学校給食センター（☎⑤6195・FAX⑤6196・  
✉kyusyoku@city.toki.lg.jp）