

6月21日（月）全校朝会

まず、はじめに元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

今日は、これからの暑い日にマスクを付けていると危険です、というお話をします。

これからの暑い季節に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は、だるい、めまいがするといった症状から始まり、頭がガンガン痛くなり、ひどくなると体がけいれんを起こし、意識を失うこともあります。毎年およそ5万人の人が救急車で運ばれ、多い年には1000人以上の人が亡くなっています。

この熱中症ですが、マスクを付けた生活をするすることで、危険性がさらに増えてしまうというのです。それは、マスクを付けることで、顔の温度が上昇し、呼吸が苦しくなったり、心臓の動きが速くなったりするからです。また、マスクを常に付けていることで、のどの渴きを感じづらくなってしまい、水分を取らずに熱中症になってしまうこともあるようです。



そこで、みなさんに気を付けてほしいことは、意識して水分をとるということです。「のどが渴いたな」と感じる前に、水分を取ることが大切です。水筒を持ってきている人も多くいると思います。休み時間のたびに、一口水を飲むように意識しましょう。それから、登校中や下校中、休み時間に校庭で遊んでいるときでも、周りに人がいなければ、マスクを外して休むということも大事です。また、体育の時間は運動をしますから、マスクは外したほうが良いですね。これからの暑い季節は、感染症対策と一緒に熱中症対策もしていきましょう。



今日は、マスクを付けているときの熱中症の危険性について話をしました。水分をしっかりとって、上手にこの夏を乗り越えましょう。お話を終わります。気を付け、礼。