

OASIS

(ほけんだより) 7月号

令和2年6月30日

松原第四中学校 保健室



クラス全員が揃う通常授業が開始して2週間がたちました。新しい環境には慣れましたか？「新しい生活様式」を実践しながら、新型コロナウイルス感染を予防してきましょう。

熱中症を予防しよう!!

暑くて湿度が高いときにはげしい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわります。

熱中症になりやすい環境

◆ 気温や湿度が高いとき

体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 風がないとき

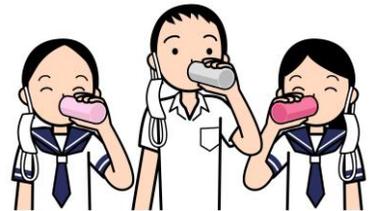
汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。

◆ 急に暑くなったとき

体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。

◆ 日差しや照り返しが強いつき

暑さによる負担が体にかかります。



熱中症になりやすい状態

◆ 寝不足のとき

前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。

◆ 朝ごはんを食べていないとき

寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。

◆ 下痢や発熱があるとき

下痢のときは脱水状態になっています。

また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症を予防するために

1. しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
2. 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
3. 具合が悪いときは無理をしない。
4. 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。



学校での生活以外にも、熱中症予防は必要です。厚生労働省からでている「新しい生活様式」を踏まえた熱中症予防についてのリーフレットがありましたので、参考にしてください。

(校舎内ではマスクは着用ですが、登下校等の時、他の人と十分な距離がとれる場合はマスクを外すことも可能です。)



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

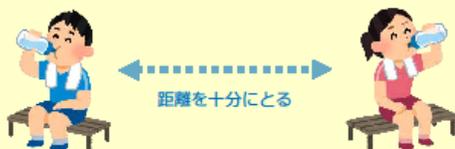
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

