

ほけんだより 7月



札幌市立稲積中学校
2020/7/3 保健室

今年は比較的過ごしやすい気温で7月に突入しましたが、例年になく暑苦しさを日々感じていることでしょう。そう、マスクの暑さです。これから本格的な夏がやってきます。感染症対策も大切ですが、真夏の熱中症予防はそれ以上に重要だと考えてください。熱中症予防と感染症対策をできる限り両立させていきましょう。



熱

中

症

予

防

×

感

染

症

対

策

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』での熱中症リスクは、まだ科学的な検証が十分にそろっているわけではありません。それでも、重度の熱中症は命の危険に直結しますから、熱中症のリスクを高める可能性のあることは、極力避けていく必要があります。

気温や湿度が高いとき、運動後で体に熱が残っているときなどは、熱中症予防を優先させ、マスクをはずします。その分、手洗い・うがいの徹底や、会話や接触を控えるなどの感染症対策を強化します。

夏のマスク着用時の注意点

- ・強い負荷のかかる作業や運動はしない。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
(マスクでのどの渇きを感じにくくなるので注意!)
- ・暑さが辛いときは絶対に無理しない。マスクをはずして休憩する。



こんなときはマスクをはずします

- ・屋外で人と十分な距離（2 m程度）がとれるとき
→朝の登校時間帯で既に気温が上がっている日もあります。
友達との距離をあげ、マスクをはずして登校しましょう。
- ・気温が高いとき、蒸し暑いとき
- ・運動するとき、運動後で熱が体に残っているとき
→マスクをはずして、熱を逃がします。
→マスクをはずしたら、極力人との距離をあけます。向かい合わせにならず、会話も控えましょう。
→換気を徹底します。扇風機や換気扇を使って、空気の流れをつくりましょう。



暑さを避けよう

- ・涼しい服装にする。
→気温や湿度の高いときに長袖を着ていれば、具合が悪くなって当たり前！
気温に合わせて衣服の調節をしてください！
- ・日傘や帽子を使う。
- ・水に濡らして冷たくなるタオルがあると便利。
- ・汗を洗い流すと体の熱が逃げやすくなる。
→濡らしたタオルで首や顔の汗を拭きとると、すーっと涼しくなります。手洗いハンカチとは別に、小さめなタオルがあると良いですね。
→手洗いは肘まで洗うとかなり涼しくなりますよ。

上手に換気

- ・窓(外側)とドア(廊下側)など、2方向の場所を2カ所ずつあける。
- ・部屋の対角線に沿って風が流れるように扇風機の角度を調節する。
- ・一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気はしていないことが多い。エアコン使用中もこまめに換気。
→換気をすると室温が変化するので、エアコンの温度もこまめに再設定を。

こまめに水分補給

- ・マスクをしていると、喉の渇きを感じにくい。知らず知らずのうちに脱水状態になっているので要注意！
→1日あたり1.2Lを目安に。一時間毎にコップ一杯の水分補給を！
→大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。



体づくりと体調管理

- ・暑くなり始めの今の時期に、無理のない範囲で運動をして、汗をかく練習をする。
→汗をかける体＝夏に強い体！
人間は汗をかくことで体温調節をしています。
→『やや暑い環境』で『ややきつと感じる運動』を『30分程度』行ってみましょう。
- ・日頃から健康チェックを習慣に。いつもと違う・体調が心配と感じたときは、絶対に無理をしない。



熱中症の症状は、一日で治まらないことが多いです。

翌日になってから吐いてしまったり、高熱がでることもあります。

特に、土日の活動あけの月曜日は十分注意しましょう。