



# 保健だより

泉松陵高校 保健室  
2020. 6. 24

梅雨の季節、寒暖差が大きい毎日が続いています。暑い中、マスクをしての学校生活は本当に大変ですね。今年は、誰もが初めて経験する夏となります。

## 熱中症の症状



気温や湿度の高い日、急に暑くなったとき、風のない日などは要注意です。  
今年の夏は、マスクをしているので、例年以上に注意が必要です。体調が悪くなる前に水分補給・休息を取ってください。

学校でおきる熱中症の報告事例によると、**高校1年生が最も救急搬送されることが多い**というデータがあります。  
1年生は、体力的な問題や具合が悪くなってきた際、早めに申し出るのをためらい悪化してしまうことなどが考えられます。  
無理をしないことが大切です。

### Fluid 水分補給

●冷たい水、スポーツドリンクなどを自分で飲ませる

無理に飲ませるのはダメ

### Icing 冷却

- 涼しい場所に避難する
- 衣服をゆるめる
- 氷のうで冷やす

★ぬれタオルを皮ふに当て、うちわであおぐ方法もあります

### Rest 安静

●脳への血流を確保するため足を高くする

### Emergency 119番通報

●自力で水分補給できないときや意識がおかしい場合はすぐ119番通報

熱中症を予防しよう

## 上手に水分補給



ポイントは?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ さまめに

水分補給が大切!

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、厚労省・環境省より「新しい生活様式における熱中症予防のポイント」が示されました。



# 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

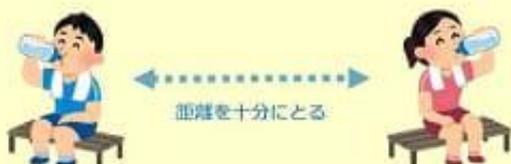
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 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](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/>

