



5・6月

2020年6月2日

活水中学高校
保健室

熱中症予防行動について

(参照) 厚生労働省、環境省

令和2年度の熱中症予防行動(リーフレット)

今年度は、新型コロナウイルスの出現により、「新しい生活様式」が求められています。

- ①身体的距離の確保(2m以上)
- ②マスクの着用
- ③手洗い、
- ★3密(密集、密接、密閉)を避ける

しかし…

熱中症のリスクが高くなる場合も…

- ・のどの渇きに気づきにくい
- ・外出自粛で暑さに体が慣れていない
- ・生活が乱れがち

Point

適宜マスクを外しましょう



マスク着用中は、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。



距離を十分にとる



- ・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…

負荷のかかる運動などは避けて、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとるようにしてください。



6月に入り、梅雨が近づいてきました。やっと学校に慣れ、生活リズムも取り戻してきた頃だと思います。しかし、まだまだ気候の変化に体が慣れていなかったり、疲れが溜まっていたりすると体調を崩しやすくなります。早めに休養をとるように心がけましょう。



Point

暑さを避けましょう



- ・エアコンを利用するなど、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
- ・急に熱くなった日等は特に注意する

Point

こまめに水分補給をしましょう



- ・運動など汗をかく場合は、水分と塩分を摂取できる
スポーツ飲料水(食塩0.1~0.2%、糖分4~8%)の方がよい。
- ・麦茶は利尿作用(尿を出しやすくする作用)がなく、水分補給に適している。
- ・飲み物の温度は、冷やし過ぎると内臓に負担がかかり吸収されにくくなるため、**5~15℃程度**がよい。(1日冷蔵庫で冷やした水の温度は約5℃程度)
- ・水分をとるタイミングは、のどがかわく前に飲む。
運動中は、**20~30分に1回、200ml程度の水分**をとる。

Point

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

Point

日ごろ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