

保健だより 7月号

令和2年7月15日
伊敷中 保健室 No.4

長雨が続いています。梅雨が明けると本格的な夏がきます。今年は新型コロナウイルス感染症の予防としてマスクが欠かせません。そうすると熱中症も心配です。その日その日の気温や自分の体調を考えて行動していきましょう。

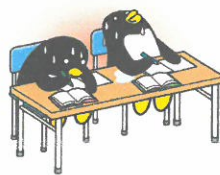
熱中症って何？ → 体温調節ができなくなり、脱水症状などを引き起こすこと。

まわりの暑さや運動などでからだにたまった熱を逃すことができなくなり、体温調節ができなくなり、脱水症状などを引き起こします。



熱中症になりやすいのは、どんなとき？

- ① 暑い昼間に激しく運動しているとき。
- ② 暑くて閉め切った部屋にいるとき。
- ③ 急に暑くなったとき。



→ 熱中症になりやすいのは、暑い中で運動するときや、気温や湿度が高いとき、風がないとき、急に暑くなったとき等です。体育館や武道館では直射日光はあたりませんが、窓をあけておきましょう。

→ 部活動や外での活動の際は、ソーシャルディスタンスを意識しながら、マスクは外して活動しましょう。



運動しているとき、熱中症予防のために、気を付けたいことは？

- ① こまめに水分を取る。
- ② 30分に1回は休憩をする。
- ③ 体調が悪いときは、無理をせず休む。



運動すると、体の中にたくさんの熱が発生します。その熱の量は、1時間の運動で体温を1℃も上げてしまうほどです。

運動中に「疲れたな」と感じたら、木陰や涼しい場所で休憩を取りましょう。

熱中症になりやすい人はどんな人？

寝不足で疲れている人、下痢など体調が悪い人は熱中症になりやすいので注意しましょう。

→ 寝不足で疲れていると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、熱を逃しにくくなります。また、下痢の人は、体内の水分が減っているため、脱水症状を起こしやすくなります。熱中症の予防には、夜はぐっすり眠る、朝ごはんを食べる（水分や栄養分を取る）など、規則正しい生活が大切です。



運動してたくさん汗をかいているとき何を飲みますか？

→ スポーツドリンク 汗で失われる電解質（ナトリウムやカリウム）をからだに取り入れるために、スポーツドリンクを飲みましょう。



熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密着、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

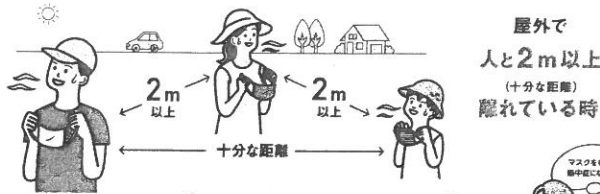
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節が難しくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L (1.2)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
必ず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

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、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

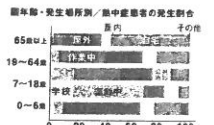
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
25℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、
涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業中、運動中に注意が必要です。

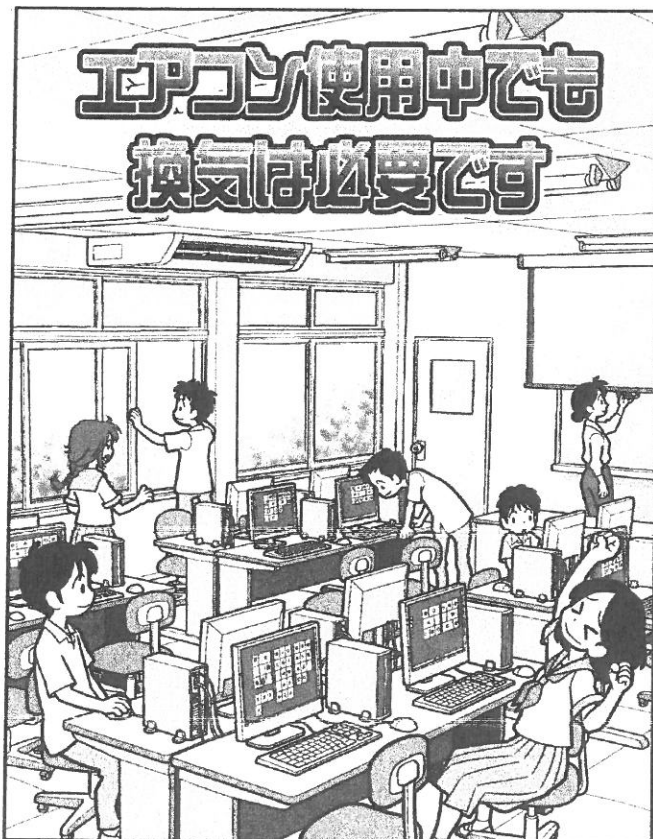


新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

7つの間違いを探そう!!



答えは保健室前廊下