

保健だより 臨時号

香川県立坂出商業高等学校
生徒保健委員会・保健部

熱中症が多発する時期になりました。今年は感染症予防のためマスクの着用も求められています。マスクをしながらの行動は体内に熱がこもりやすくなります。裏面の熱中症予防行動をもとに、これまでどおりの熱中症対策①こまめな水分補給②食事と睡眠を心がけましょう。

①水と塩分を補って脱水症を防ごう

脱水とは単なる水分不足ではなく、体の塩分も同時に失われた状態のことをいいます。

～のどが渇く前に水分をとろう～

水分減少率	症状
～2%	のどの渇き
3～4%	食欲不振、イライラ、疲れ、体が熱い
5%～	頭痛、めまい、気持ち悪い、手足がつる 等

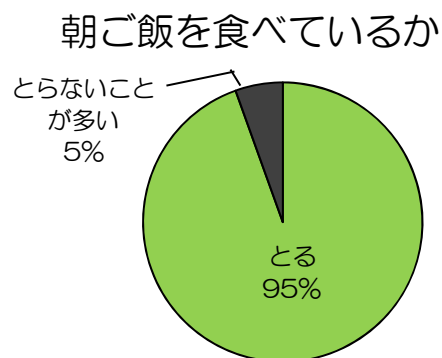
脱水が進むと尿量が少なく、色が濃くなりやすい

- ・気温が高い時は、15～20分毎に補給しよう。
- ・塩分（0.1～0.2%＝ナトリウム 40～80mg 相当）と糖分を含んだ飲料水を選ぼう。
- ・運動量が多いほど糖分もとり、疲労予防をしよう。

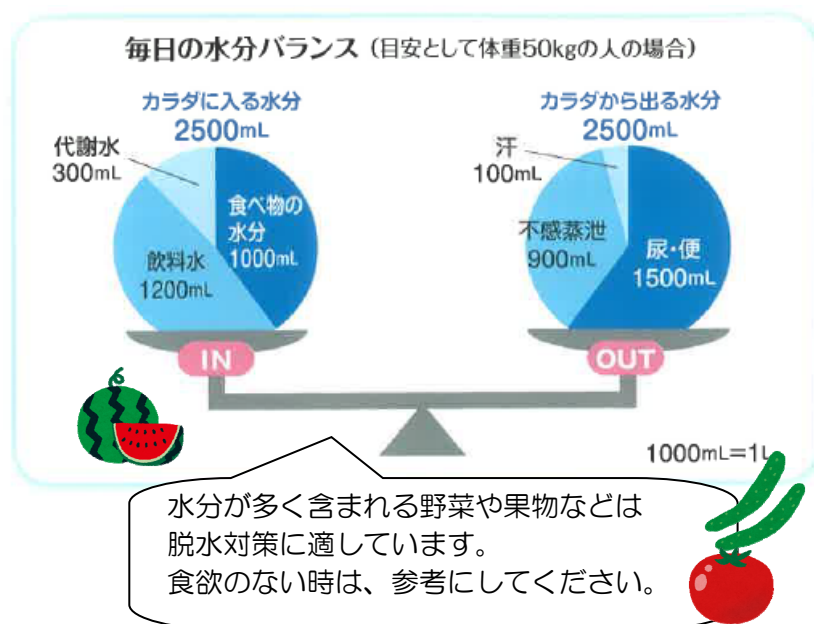
②朝食と十分な睡眠を

体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。きちんと食事をとることが脱水症対策になります。

1年生に朝食をとらない人が多いです。



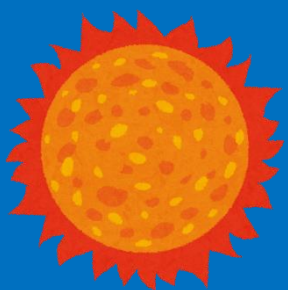
保健調査票「日常の健康状態」より



スポーツ前に体調をチェックしよう

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 調子はいいか | ☐ 昨日、今日は食事・水分をしっかりとれているか |
| ☐ 睡眠は十分か | ☐ 以前にも熱中症になっていないか |
| ☐ 熱はないか | (熱中症は再発しやすい) |
| ☐ 下痢はしていないか | |

ストレスが多い時期になると思いますが、感染症予防を十分に行い、いつもの夏まで乗り越えましょう。



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

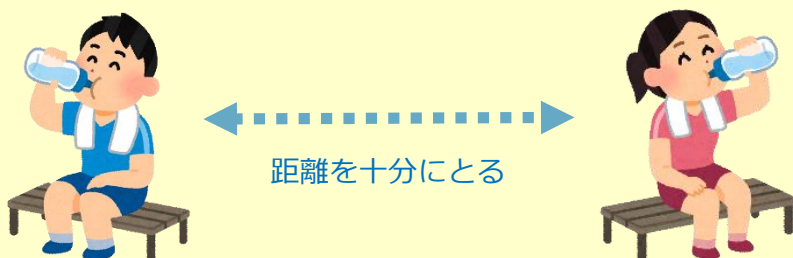
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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



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
- ・体調が悪く感じた時は、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。

