

# 今夏も新型コロナウイルス感染症対策&熱中症予防!!

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

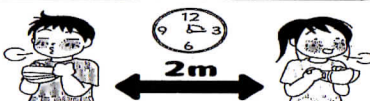
### エアコン × 換気

エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

## ～新型コロナウイルス感染症対策で大事なこと～

毎朝の健康観察入力を忘れずに!!



7月中旬から全国的に新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が急増していると連日報道されています。現段階では、年間行事予定表通りに夏期休業中の活動が行われる予定ですので、以前よりお伝えしている手洗い・アルコール消毒・換気の徹底・必要時マスクの着用など感染症対策の徹底を引き続きお願いします。

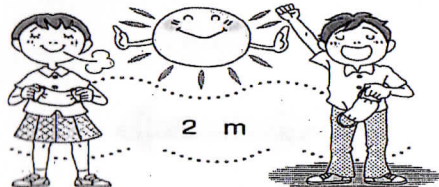
また、夏期休業中も夏期講習や部活動、宿泊行事などで集団生活を送ります。少しでも症状(発熱、咽頭痛、咳、頭痛、倦怠感など)が出た場合は、症状が悪化する前に受診の検討をお願いします。また集団感染を防ぐために本人・家族に症状がある場合は登校を控え、検査を受ける場合は速やかに学校へ連絡をお願いします。

過去の保健だよりは日出学園ホームページやclassiの過去の投稿で閲覧できますので、そちらも再度ご確認ください。

### マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



スツキリ  
「いい汗」



- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

グツグツ  
「悪い汗」



- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

あなたの汗はどっち?

## ～熱中症予防で重要な5つの原則と暑さ指数(WBGT)～

### 熱中症予防の5つの原則

日本スポーツ振興センターの啓発資料「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」では、スポーツ活動における熱中症予防策として、以下の5つを挙げています。

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分・塩分補給を行うこと  
※激しい運動をすると1時間で2Lもの汗をかくこともあります。運動前後以外に、運動中も、定期的に十分な休憩をとり、同時にスポーツドリンクなどで水分・塩分補給をしましょう。
- ② 暑さに徐々に慣らししていくこと  
※慣れてくると汗がベトベトからサラサラになってきます。
- ③ 個人の条件を考慮すること  
※基礎疾患がある、肥満傾向、寝不足、体調不良などは熱中症になりやすくなるので注意しましょう。
- ④ 服装に気をつけること  
※ゆったりとした服装、色は熱を吸収しにくい白色がオススメです。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をすること



### 熱中症の危険度を測る「暑さ指数(WBGT)」

暑さの評価としては、暑さ指数(以下WBGTと記載)があります。WBGTは、人の身体と外気の間の熱の移動に着目し、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つの要素を取り入れた指標です。WBGTが28℃を超えると、熱中症の発生率が著しく上昇することが知られています。

また環境省と気象庁は熱中症予防の情報発信のひとつとして、WBGT33℃以上の地域を対象に前日17時と当日5時に熱中症警戒アラートが発表しています。

熱中症を予防するために、天気予報だけでなく、環境省の「熱中症予防情報サイト」、気象庁の「高温注意情報」など情報を収集することも大切です。

### 「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

☑ は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### ポイントは「のどが渴く前」

☑ のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

