



## 新型コロナウイルス感染症対策とともに熱中症予防対策をしよう!

新型コロナウイルス感染症の予防対策として

- ① 毎日の検温 (家庭で毎朝検温し、検温記録表に記入、保護者印を押印してもらい、提出)  
風邪症状がある場合は、自宅で休養しましょう。  
無理をしないようにしましょう。
- ② マスクの着用 (鼻から顎までしっかりと隠れるように着けよう)
- ③ こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒
- ④ 咳エチケット (咳・くしゃみをするときにマスク・ティッシュ・ハンカチ・そで・ひじの内側などで口や鼻を押さえること)
- ⑤ こまめな換気 (対面の窓を2か所以上開け、空気を入れ替える)
- ⑥ ソーシャルディスタンス (フィジカルディスタンス) =なるべく相手との距離を取る  
などを学校生活でも一人ひとりが意識して行い、予防していきましょう。



ご家族の皆様も上記の対策を心掛け、健康管理に努めていただくようお願いいたします。

そして、気になるのは②のマスクの着用についてです。

感染症予防のためにマスクをつけるのですが、**気を付けてほしいのが熱中症です。**

・マスクを着けていると、マスクの中は湿度が保たれるため

**→のどの渇きに気づきにくくなる危険があります。**

**いつも以上に意識してこまめに水分補給をすることが大切です。**

・また、マスクを着けたまま運動をするのも要注意です。

- ① マスクをして運動をすると温まった空気が体の中にもって外に出せず、冷たい空気で肺を冷やすることができなくなり、体に熱がこもりがちになる。(体温が上昇する)
- ② また、マスクというフィルターがあることで、頑張って吸って吐いてとすること自体が熱を生み出すことにつながる。体温調節しにくくなるうえに、汗もかき、熱中症の危険性が高まる。



運動を行う際の熱中症を予防するには・・・(参照:教えて!「かくれ脱水」委員会緊急提言)

1. 活動前に、適切な水分補給と、必要に応じて水分や塩分の補給ができる準備をする。活動中や終了後にも適宜補給をおこなう。マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。

## 例年以上に、意識して水分補給を。

2. 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼いうちに汗をかく練習をし、暑さに体を馴れさせ、体温調整などが機能するようにしておくことも重要です。
3. 環境省が毎日発表している、暑さ指数(WBGT)をチェックし、その日の行動指針にする。  
(学校に熱中症計を設置しましたので、確認してみましょう)



また、日常生活における熱中症予防のポイントは次の通りです。

- ① 毎日3食きちんと食べる。(特に朝食)
- ② こまめに水分補給をする。のどが渴いたと感じる前に早めの水分補給が◎
- ③ 冷房を上手に利用し、暑いと感じる環境に居ないように気を付ける。
- ④ 換気をこまめにし、湿度も高くないように気を付ける。
- ⑤ 十分な睡眠時間を確保すること。(疲労は、熱中症のリスクになる)



今は、長かった休校の間、十分に体を動かさず、体力が落ちていたり、勉強面で不安に感じていたり、学校の生活リズムにすぐに戻すのがなかなか難しい人も多いかもしれません。

不安や焦りは、こころや体にとってストレスになり、免疫力を下げるにつながってしまいます。

一日一日、自分に今できることを取り組み、学校生活に少しずつ慣れていけるようにしていきましょう。

焦らずに、一日一日を大切に自分のペースで歩いていきましょう。

