



今年の夏は、With コロナの熱中症対策を！！

学校が再開して1か月が経ちました。皆さんが、朝の検温などの「コロナ対策」に協力してくれているおかげで、大きな問題もなく皆元気に登校できているように思います。

さて、これから8月まで補充授業が続きますが、その間、特に注意してほしいのが「マスク熱中症」です。「with コロナ」という新しい生活様式が求められる中、今年の熱中症対策について考えてみましょう。

どうしてマスクで熱中症になりやすくなるの？

- 顔～首表面（マスクに覆われている部分）の体温が上がりやすくなる。
- マスクを着用すると、心拍数・呼吸数・体感温度が上昇する。
- マスクにより喉が保湿され、喉の渇きを感じにくくなる → 水分補給がおろそかになる。



この状態に、運動や気温の急激な上昇が加わると、熱中症リスクがぐんと高まると言われています。

マスク熱中症、どう防ぐ？

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



- ・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
- ・登下校時で、人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外しましょう。

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

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
- ・体調が悪いと感じた時は、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



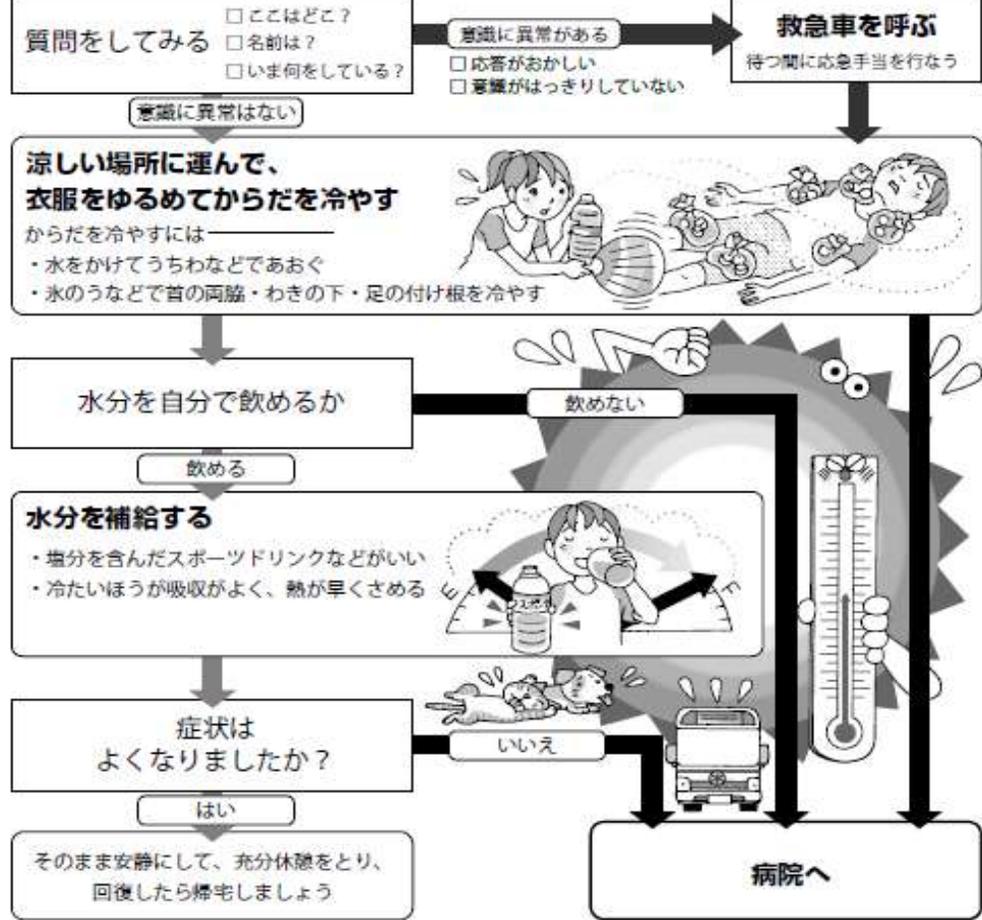
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら――

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い



コロナに負けない！

- 引き続き、
 - ★健康観察カード
 - ★原則マスク着用（特に会話時）
 - ★教室の換気
- も、お願いします！

手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

- ① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

