

保健だより

令和3年5月号③
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

マスク熱中症に注意！！

例年5月から気温が上がり熱中症になる人が増える傾向にあります。体が暑さについていけないことや、マスクをすることで熱が体内にこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まると言われています。気象庁の予想では、今年6月からの3か月間の気温は平年並みか、または高くなるそうです。少しずつ暑さに体を慣らすことが重要ですので、軽めの運動などで暑さに備えた体づくりをしましょう。

～マスク着用時、熱中症にないやすくなる理由～

- ①呼吸による放熱がしにくい→体内に熱がこもりやすい
- ②冷たい空気が肺に届きにくい→体が冷えにくい
- ③マスク内は湿度が高い→のどの渇きに気づきにくい
- ④マスクなしの時より呼吸が荒くなる→呼気による水分の蒸発が増える



★ マスク熱中症対策 ★

涼しい服装	こまめに水分補給	日頃から体調管理
運動をするときは半袖、半ズボンで通気性の良い服装を心がける。屋外の時は帽子も忘れずに。マスクで熱がこもりやすい分、他の場所から放熱してあげましょう。	マスクをしていると外すのが面倒だったり、のどが加湿されている影響で喉の渇きに気づきにくくなります。喉が乾いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給もしましょう。	暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で、適度に運動をし、体づくりをしておきましょう。毎朝の検温と健康チェックも続けましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

体育・部活動でマスク着用の必要はありませんが、感染リスクを避けるためには、人との間隔を十分にとることが大切です。また、暑さ対策でマスクを外す時は周りに人がいないことを確認してください。