

# 保健だより

令和3年7月号②  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

いよいよ、夏休みが近づいてきましたね。これから、本格的に暑くなってきます。「新しい生活様式」によりマスク着用が必要なことから、例年以上に熱中症に気を付けることが重要です。高温・多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクを高めるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合はマスクを外すなど、熱中症への対応を優先しましょう。また、暑さで息苦しさを感じた時も、人との距離をとりマスクを外すなど、自身の適切な判断で対応できるように、以下をよく読んでおいてください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

## 「新しい生活様式」を健康に！

**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で

**人と2m以上**

(十分な距離)

**離れている時**

..... ( マスク着用時は ) .....



**激しい運動は避けましょう**

のどが潤いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は**

特に注意しましょう

熱中症はしっかりと対策をすれば予防できます。規則正しい生活リズムで体調を整えておくことも大切です。夏休み中も気を緩めず、コロナ&熱中症予防をしていきましょう。

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
**1.2L(1.2リットル)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・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**(「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**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は  
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死者の割合

15歳~44歳	2.3%	5歳~14歳	0.0%
45歳~64歳	18.6%	0歳~4歳	0.2%
65歳~79歳	32.4%	不詳	0.2%
80歳以上	49.3%		

出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

**熱中症による死者の約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約50%
	自宅	約50%
19~64歳	作業中	約50%
	その他	約50%
7~18歳	学校	約50%
	運動中	約50%
0~6歳	その他	約50%

出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2019年

**高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

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。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

# 新型コロナウイルス対策の徹底を！！

新型コロナウイルス感染者数の増加を踏まえ、7月14日に石川県の感染状況指標が、ステージⅡ「感染拡大注意報」からステージⅢ「感染拡大警報」に引き上げられました。夏休み中も感染防止対策を徹底しましょう！

## 毎朝の検温をかかさずに！

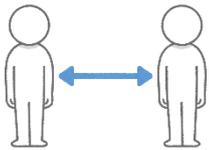
夏休み中も検温をして自分の体調を確認しましょう。熱がなくても、咳や倦怠感等の風邪症状がある場合は無理せず休養しましょう。適度な運動、食事、睡眠の調和がとれた生活リズムが大切です。



## マスクの着用とマスクを入れる袋を持参！

登校する時は、マスクを必ずつけてください。熱中症を防ぐために、マスクをははずす時もあるかと思えます。マスクを入れる袋を持ってきてください。予備のマスクもカバンに入れておくようにしましょう。

## ソーシャルディスタンスを意識！



ソーシャルディスタンスとは人と人との距離のことです。人との距離は1m以上とるよう意識してください。(マスクをははずす時は2m以上) 会話をするときも、できる限り真正面で話すことは避けてください。

## 不要不急の外出は自粛！

「緊急事態宣言地域」や「まん延防止等重点措置実施区域」との不要不急の往來を自粛するようにしましょう。

## 手洗い(アルコール消毒)の徹底を！

- ◇学校に入るとき ◇教室に入るとき ◇咳やくしゃみをした、鼻をかんだとき
- ◇食事の前後 ◇トイレの後 ◇掃除の後 ◇共有の物を触ったとき

このようなタイミングで、石けんでの手洗いまたはアルコール消毒をしましょう。石けんでの手洗いは爪の先や手のしわまで丁寧に洗いましょう。手が洗える場所では基本的にアルコール消毒ではなく、手洗いをしてください。すぐに手が洗えない場合はアルコール消毒をしてください。※清潔なハンカチやタオル、ティッシュを持つようにしましょう。



## 目・鼻・口はできるだけ触らない！

人は無意識に、1時間に平均23回も顔を触ると言われています。そのうち、目・鼻・口は平均3~4回ほど無意識に触っています。ウイルスは粘膜から侵入してきます。目・鼻・口は粘膜の部分が多いので、感染症予防のために、触らないよう意識しましょう。



## 3密を避ける！

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多くの人が密集するところ
- ・近距離での会話



3密になりそうな場所には出入りしないように注意しましょう。

## こまめな換気！

冷房がついている時もこまめに換気をしましょう。

(学校は常時換気です。)

換気をするときは、窓の反対側のとびらやドアも開けて空気の入替えをしてください。



## 行動の記録をつけましょう！

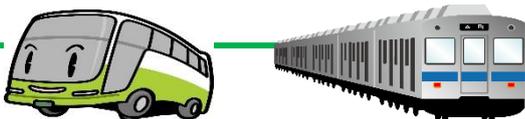
自分がいつ接触者や濃厚接触者になるかはわかりません。

万が一の時のために、いつ誰と会ったか、どこに行ったか等の行動の記録をしておきましょう。



## 通学で公共交通機関を利用する人へ

- ◇乗車中はマスクをつける。
- ◇乗車中の会話を控える。
- ◇ドア/7等に触れた手で目、鼻、口に触らない。



## 自転車で登校する人へ

- ◇人通りのある街中ではマスクをつける。
- ◇自転車で走行中の会話はしない。
- ◇暑さで息苦しい時、熱中症予防として、マスクをははずす時は、周りに人がいないことを確認してからはずしましょう。