

# 私たちはできる！熱中症予防×コロナ感染防止の両立

コロナ禍の2回目の夏です。今年も、コロナ対策をしながらの熱中症対策が必要です。志賀高生にはこの両立が必ずできます。みんなで「熱中症予防×コロナ感染防止」対策を実践しましょう。

## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです！

| 環境   | からだ  | 行動  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 気温・湿度高い</li> <li>● 日差しが強い</li> <li>● 風が弱い</li> <li>● 換気しない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠不足</li> <li>● 朝食抜き</li> <li>● 風邪や下痢</li> <li>● 個人の条件</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 激しい運動</li> <li>● 慣れない運動</li> <li>● 休憩しない</li> <li>● 水分補給しない</li> </ul> |

## さらに！マスク着用により、熱中症リスクが高まります！

マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



### こんな時はマスクを外します！

- ① 人との距離が2mあるとき
- ② 体育や部活のとき
- ③ 暑さで息苦しさを感じたとき

### マスク着用時は

- ① 激しい運動は避ける
- ② こまめに水分補給
- ③ 気温・湿度に注意

### 運動中の水分補給は冷やした水（経口補水液や麦茶）が良い！

- 理由1 冷たい水は深部体温（脳や内臓などの体の内部の温度）を下げる効果があります。
- 理由2 冷たい水は胃にとどまる時間が短く、水を吸収する小腸にすみやかに移動します。

### 運動前の水分補給も冷たい水（経口補水液や麦茶）がお勧め！

運動前に水分補給することにより、発汗や高体温を避けることができる。そのとき、冷たい水を摂取することにより、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐことができます。

人間は、**軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません**。そこで、**のどが渇く前**や**暑いところに入る前**、**運動前から水分を補給**しておくことが大切です。

#### 熱中症始まりのサイン

- ✓ 手足のしびれ
- ✓ めまい・立ちくらみ
- ✓ こむら返り
- ✓ 気分が悪い
- ✓ ボ〜ツとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。

#### さらに症状が進むと・・・

- ✓ 頭がガンガンと痛む
- ✓ 吐き気がする・吐く
- ✓ 脈が速い・顔色が悪い

首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。水分が飲めない場合は受診が必要です。



体が熱い・受け答えがおかしい・意識がない  
→ 119番通報した上で、すぐに体を冷やす！

- ・・・効果的な身体冷却・・・
- ◆ 氷水に全身をつける
- ◆ ホースで水をかける
- ◆ ぬれタオルを体にあて 扇風機で冷やす

