



和歌山市立河北中学校 保健室 2022. 6. 29

だんだんと気温が高くなり、熱中症のリスクが高まっています。新型コロナウイルス感染拡大予防のためのマスク着用ですが、熱中症のリスクも高めてしまうので心配です。特に、気温や湿度の高い中でのマスク着用は、要注意です。屋外で、十分な距離（約2m）を確保できる場合には、積極的にマスクを外しましょう。また、教室等でも、苦しいときは我慢をせずにマスクを外してください。こまめな水分補給も忘れずに。今月号のほけんだよりは、「熱中症対策」について紹介します。

熱中症は予防が大事！！

3密を避けながら、十分な対策をとりましょう

熱中症は気温や湿度が高いときに、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。毎年7月から8月に多く発生しています。特に7月は、梅雨明けから急に暑くなるため、体が暑さに慣れず、熱中症の症状を訴える来室者が急増します。さらに今年は、マスクを着用する場面が多いため、注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

熱中症にならないために守ってほしいこと

- ☐ しっかり睡眠をとる
- ☐ 朝食をしっかり取る
- ☐ 規則正しい生活習慣で体調を整える
- ☐ こまめに水分をとる
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとる
- ☐ 運動するときは30分に1回は休憩する
- ☐ 体調が悪いときは無理せず体を休ませる
- ☐ とくどき、周りと距離をとりマスクを外す
- ☐ 息苦しいときには、我慢せずにマスクを外す



こんなとき、マスクは必要？必要ない？

① 登下校中、周りに誰もいない。

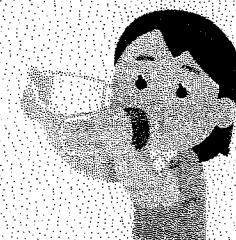
（答え） マスクは必要ありません。周囲と十分距離がとれる場合は、マスクを外しましょう。友達と帰る場合でも、ときどき距離をとり、マスクを外す「マスク休憩」が必要です。

② 教室にいるとき、なんだか息苦しくなってきた。

（答え） マスクを外してください。新型コロナウイルス対策としては、教室はどうしても密集する場所なので、マスクを着用してほしいですが、熱中症予防の方を優先し、息苦しいときには、マスクを外しましょう。

③ 休み時間、お友達とおしゃべりをする。

（答え） マスクが必要です。特に、向かい合って話す場合には、お互いにマスクを着用してほしいです。ただし、休み時間には、「マスク休憩」の時間も必要です。このときに、同時に水分補給もするといいでしょう。



熱中症 応急処置は「FIRE」で！

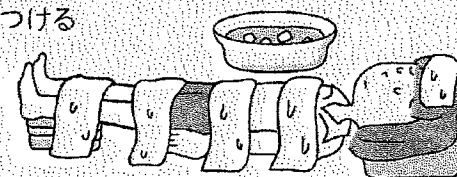
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



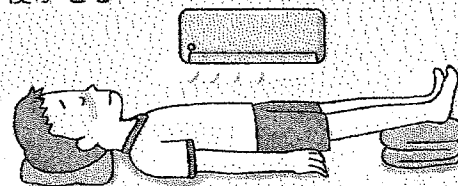
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

