



和歌山市立楠見中学校 保健室 2022. 6. 30

梅雨が明け気温が高くなり、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、十分な距離を確保できる場合には、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

熱中症にならないために気を付けてほしいこと

- ☐ 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、周りとの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、マスクは必要ありません！

- ① 熱中症が心配されるような、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日
- ② 体育の授業中
- ③ 登下校中に、人と十分な距離が確保できる場合 または 会話をしない場合
- ④ 教室等であっても、息苦しさを感ずる場合

このようなときは我慢せずに、マスクを外しましょう！

熱中症は**FIRE**で応急処置

F luid	『液体』（水分+塩分）の経口摂取 意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる
I ce	身体の『冷却』 衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る
R est	涼しい場所で『休息』 涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる
E mergency	『緊急事態』の認識 意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



猛暑をのりきる強い味方 **いい汗**をかこう！

「いい汗」には、こんな特徴があります！

- 汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- サラサラで蒸発しやすい
- 雑菌が繁殖しにくく、においが少ない



いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなるのです。

いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。反対に、例えばエアコンがきいた部屋にこもりがちで汗をあまりかかない生活を続けていると、たまにかいても蒸発しづらくベタベタで、効果が十分に発揮されないのです。