

保健だより

ねっちゅうしょう

ちゅうい

熱中症に注意しよう!!

令和2年7月1日
相馬支援学校保健室
NO. 4

7月の保健目標は「熱中症に注意しよう」です。学校が再開してから、新型コロナウイルスの感染を予防するために、新しい生活様式（人との距離を1メートル以上あけること、マスクをつけること、せっけんで手をあらうことなど）を取り入れて生活するようになっていきます。

新型コロナウイルスへの感染も心配ですが、暑さのなかでマスクをつけていることで熱中症になってしまう「マスク熱中症」も心配されています。

ねっちゅうしょう ちゅうい マスク熱中症に注意



新しい生活様式では、人と話すときや人との距離をとれないときはマスクをすることになっています。

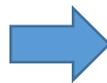
ただし、気温が高く、湿度が高いときのマスクには危険もあるので

マスクをするときははずしてもいいときのメリハリをつけて熱中症を予防してほしいと思います。



夏のマスクには、こんな危険が

- ①心拍数、呼吸数があがる
- ②血液の中の二酸化炭素の濃度があがる
- ③体感温度があがる



マスク熱中症になるかも



こんな症状のときは、すぐにマスクをはずしてください

- ★顔面が赤くなる（赤みがます）
- ★あくびがふえる
- ★眠ってしまう、反応がにぶくなる

マスク熱中症にならないために

- ①家の中や、人との距離が2メートル以上とれるところではマスクをはずす。
- ②人と話をするとき、2メートルの距離がとれないときはマスクをする。
- ③息ができない、頭がボーッとするときはずす。

メリハリをつけてマスクをしよう!!

ねっちゅうしょうたいさく あつ しすう かつよう 熱中症対策に暑さ指数を活用しよう

気温が25度以下でも、湿度が70%以上になると熱中症の危険があります。教室にも掲示してあるので気温と湿度をみて、熱中症に注意して生活しましょう。

暑さ指数 (WBGT) をチェックして
熱中症を予防しよう!

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症を予防することを目的として提案されました。
「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標で、気温とは異なります。(単位は℃)

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 適宜水分を補給しましょう	注意 積極的に水分を補給しましょう	警戒 積極的に休息を取りましょう	嚴重警戒 激しい運動は中止しましょう	危険 運動は原則中止しましょう

教室の時計
で気温と湿度
を確認しよう!!

熱中症の応急処置は「FIRST」

- F**luid 水分補給
- I**ce 冷やす
- R**est 休む
- S**ign 様子を見る
- T**reatment 治療



熱中症の主な症状と重症度

1度 応急処置

めまい、立ちくらみ

2度 医療機関へ

頭痛、倦怠感

3度 入院

意識障害、けいれん

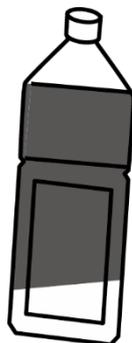
東京都医師会と日本救急医学会の資料から

※ 「のどがかわいた」とかんじなくても、こまめに水分をとりましょう。水分補給には麦茶がおすすめです。

夏の水分補給！ どうしたらいい？

気温が高く暑い夏は、じっとしていても汗をたくさんかくので、熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給が大切です。

しかし、水分補給をするときに、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの甘い飲み物を、水の代わりにたくさん飲んでいると、気づかないうちに砂糖の取りすぎになっていることがあります。



1日の砂糖の摂取量は20gだけど…

炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁100%ジュースなどの甘い飲み物には、500mlのペットボトルに30~60gほどの砂糖がふくまれています。

夏の水分補給にふさわしいのは？ A. 水かお茶。汗をかいていたらスポーツドリンクを飲む

※ 「のどがかわいた」とか感じなくても、こまめに水分をとりましょう。

糖分の取りすぎによる悪影響

① 歯のリスクが高まる

※むし歯菌は、糖分をえさにして、歯をとかす酸を出すよ！



② 肥満のリスクが高まる

※糖分の取りすぎで、カロリーオーバーになる可能性があるよ！



③ 骨の成長に良くない

※糖分にある脱カルシウム作用によって、カルシウムが溶けだしてしまう！



これら以外にも、病気のリスクを高める可能性があり、気分が落ち込んだり、無気力になったりしてしまうこともあります。

注意！ 冷えているもの、炭酸入りのものは、甘さを感じにくいので注意しよう！