



保健だより

令和2年 - 5月
奈良県立桜井高等学校 保健室



マスクと外出自粛で 熱中症のリスク増加



今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクの着用や外出の自粛で熱中症のリスクが高まっていると言われています。

運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなります。さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあるとされています。

暑さに対する抵抗力(感受性)は、体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さの感じ方は人によって異なるため、自分の体調の変化に気をつけて予防を心がけましょう。

熱中症予防のポイント

- (1) 3食をきちんと食べる。
- (2) のどが渇かなくても、こまめに水分摂取。
経口補水液を常備する。(塩分の補給)
- (3) 服装に注意 (通気性の良い白っぽい素材。
日傘や帽子の着用)
- (4) クーラーをうまく調整し、暑いと感じる場所になるべく行かないように気をつける。
- (5) 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意する。
- (6) 快適な環境でよく睡眠をとる。
(疲労も熱中症リスクになる)
- (7) 人混みを避けた散歩や、室内での軽い運動を行い、少しずつ暑さに慣れる。



《環境省 熱中症環境保健マニュアル2020》

「経口補水液」がおすすめ

水分摂取でお勧めが、経口補水液です。少量でも効率よく、塩分補給ができます。食欲がなく3食きちんと食べられないという状況でも、1日500mlの経口補水液を、1時間くらいかけてゆっくり1本飲むことで、水分と塩分を補うことができます。

〈手作りスポーツドリンクの作り方〉

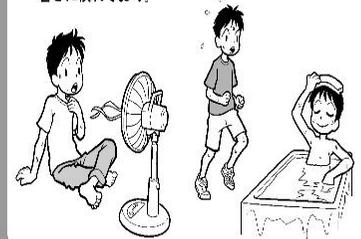
水1ℓ、砂糖(大4)、塩(小1/2)、レモン汁(大2)を入れてよく混ぜる

自宅で作ってみましょう。運動後はもちろん、お風呂上がりに飲んでも美味しいですよ。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- ・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れさせておく。
- ・しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



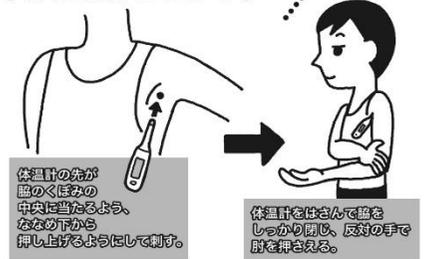
自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



《保護者の皆様》 登校する際は「健康観察カード」に必要事項を記入し、保護者が押印の上、カードを持参させてください。検温の結果、発熱が確認された場合や、長引く咳や強いだるさなどの症状がある場合は、登校を控えてください。また学校におきましても、発熱や体調不良時は、早退していただくこともありまますので、ご了承ください。また早退する際は、できる限りお迎えのご協力をお願いします。

