

# ほけんだより 7月

令和2年7月1日(水)  
美郷町立美郷北学園  
保健室

まだ、梅雨明けの宣言はありませんが、梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は、青々とした空とまぶしい太陽の光が降り注ぎ、気温もぐっと高くなります。暑さの厳しくなるこの時期は、体調にも影響が・・・いつも以上に生活リズムに気を配って、上手に暑さ対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう！



## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう



ふだん、私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この動きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが、【熱中症】です。

### こんな日は特に注意！



急に暑くなった日



気温の高い日



湿度が高い日



風が弱く日差しが強い日

### もし 起こったら...

熱中症の応急処置は  
あわてず・すみやかに

普段は、水やお茶！運動などで汗がたくさん出る場合は、経口補水液やスポーツドリンクなどで補給。飲みすぎて、糖分の摂り過ぎに注意！

スポーツドリンクなどを飲ませる  
無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

太い血管を冷やすことで、早く体が冷える！

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



熱中症発生の多くは、暑さに慣れていないために起こった事例が多くあるようです。ヒトは、暑さに慣れることが可能です。運動で汗をかくことを繰り返していると、体温上昇を抑えることができ、暑さに慣れてきます。暑さに強い体づくりで重要なのは、生活習慣。本格的な夏に向けて、涼しい部屋でのゴロゴロした生活だけでなく、毎日適度な暑さの中で汗をかくことが必要です。無理すぎるのはよくありませんが、暑い時に、顔を洗ったり、腕を濡らしたりと自分で体を冷やす工夫をしながら、暑さに備えた体づくりができるといいですね！

ねっ ちゅう しょう  
 令和2年度の **熱中症** 予防対策は! ?

今年度は新型コロナウイルスの影響に伴い、感染防止の3つの基本である  
 ①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避ける**  
 などの新しい生活様式が求められています。

しかし、これからの暑い時期、「マスクをつけるのがきつい・・・」という声も聞こえてきます。  
 感染症予防に気をつけなければならない中、私たちにできる熱中症対策はどんなことでしょうか？

### 1 暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調節
- ・必ず換気をしながら、エアコンの温度調節
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

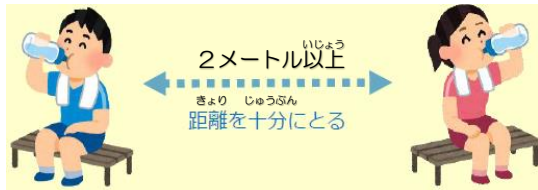


### 3 こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを自安に飲む
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- \*学校には、水筒を持参してきましょう！



### 2 適宜マスクをはずす



- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずしてもよい。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクをはずして休憩をする。

### 4 日頃から健康管理をする

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず休養



### 5 暑さに備えた体づくり



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動する

**※マスクをはずした時は、近い距離でのおしゃべりは控えましょう！**

【参考文献】 環境省・厚労省「令和2年度の熱中症予防行動」

## 《 体や身の回りを清潔にしよう! 》



みなさんは、自分の体を清潔に保つことができますか？  
 夏は、特に汗をかきますね。

体がバタバタしたり、汗疹ができていたりしてかゆくなることもあり、気分がスッキリしません。

だから、汗をしっかりと拭いたり、お風呂で体を洗ったりして、体を清潔にすることが大切です！

清潔な体は、かぜをひきにくく、心も体も常に元気でスッキリします。また、周りのお友達もいい気持ちになります。

特に汗をかくこの季節は、体を清潔に保つようにしましょう。

ときどき、ハンカチを持っていない人を見かけることがあります。手洗い後や汗を拭いたり、いろいろなことに使うので、必ず持ってくるようにしましょう。