



高島市立高島中学校
保健室
2022.7.1

7月に入りました。気温の高い日でも場面に応じ、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用していますが、マスクをつけていると体内に熱がこもり、のどの渇きを感じにくくなるため、熱中症のリスクが高くなるといわれています。

学校生活の中でも、健康状態や環境に応じてマスクを外す、こまめに水分補給をとるよう声掛けをする等、熱中症対策を講じていきます。

コロナ対策 × 熱中症対策

熱中症症状について

体調がいつもと違うなと感じたら、無理をせずに涼しい場所で体を休めましょう。

分類	重症度	主な症状
I 度	軽症：現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II 度	中等症：病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐、力が入らない、体がぐったりする（熱疲労）
III 度	重症：入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、高体温（熱射病）

マスク × 水分補給



マスクでのどが潤っていると勘違いせず、のどが渇く前に水分補給をしましょう。水分補給の目安は 1 日 1.2 リットルです。（コップ 6 杯分ほど）

エアコン × 換気



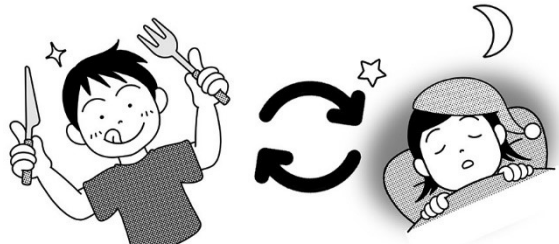
エアコン使用中もこまめに換気を!! 窓とドアなど 2 か所を開け、空気の通り道を作り、扇風機や換気扇も併用しましょう。

マスク × 距離



屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。近づいて会話をするときには、マスクの着用を忘れずに!

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力づくりの為に、しっかり食べること、睡眠をとることが基本です。

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、例えばエアコンが効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。

あなたの汗はどっち？

スッキリいい汗

- ☐ サラサラしている
- ☐ 乾きやすい
- ☐ におわない



グツタリ悪い汗

- ☐ ベタベタしている
- ☐ 乾きにくい
- ☐ におう



今月のまちがいさがし(全部で7つあります)



間違いは7つです。

答えは保健室まで！