

ほけんだより



令和4年7月6日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪
水とうを持ってこよう!!

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

○●○こんな時はなるべくマスクをはずしましょう! ○●○

体育の授業

運動部活動

登下校

ただし、はずした時は近くにいる人と話をしないでください。

★ 熊本県内では現在、新型コロナウイルス感染症の感染者数が急増しています。合志楓の森中学校の校区内でも6月中旬くらいから学級閉鎖をするクラスがでています。感染予防と熱中症対策、どちらも大切です。どのタイミングでマスクをはずしたほうがいいのか、はずした時はどうしないといけないのか、自分でしっかり考えましょう。

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」 ～暑さに慣れよう!～

『暑熱順化』とは、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特にここ数年、大きな問題となっている熱中症の予防策として知られるようになりました。大きく分けて2つの方法があります。

汗をかく

運動などで体を動かし汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事）。

環境温度を
調節する

冷房の設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には窓を開け、室内に外気を取り入れて過ごすことで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の体の状態をしっかりと把握し、負担にならない程度のペースで、早めに水分・塩分補給をしながらすすめてみましょう