

ほけんだより

6月号
尾道市立高西中学校
令和2年6月24日

コロナ禍での 熱中症予防について

梅雨が明けると太陽が照りつけて暑い日が続く、熱中症で救急搬送される人が増えます。特に7月下旬から8月上旬にかけて体が暑さに慣れていないときに熱中症が最も多く発生します。

ふだん私たちの体は、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。しかし、この働きがうまくいなくなって体内に熱が溜まっていくのが熱中症です。高い温度や湿度によって体内の水分や塩分といったバランスが崩れ、体温調節機能が低下して生じる不調で、めまいや頭痛、発熱などの症状があり、重症化すると死亡に至ることもあります。

今年は新型コロナウイルス感染症を予防しながら熱中症の予防行動を行うこととなります。これまで以上に熱中症予防に注意しましょう。

マスク熱中症にご用心!!

マスクの着用は新型コロナウイルス対策として欠かせない一方で、熱中症への注意も必要です。

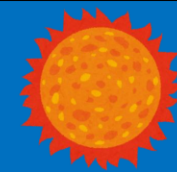
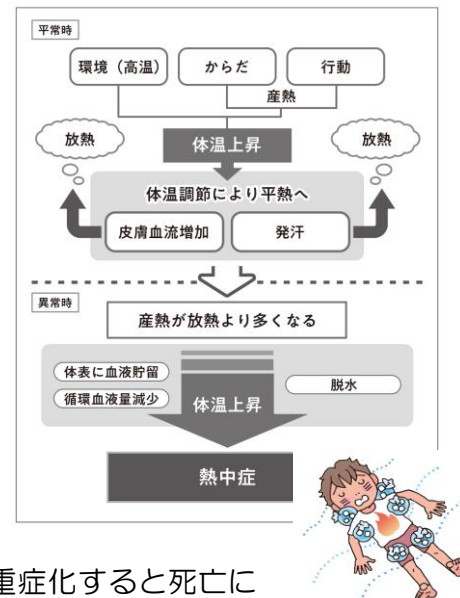
気温が一気に上がる梅雨明け直後は特に警戒が必要で、マスクをした状態での熱中症リスクは、大人と子どもで異なると言われています。

大人の場合、マスクによって体温が上がり熱中症になることより、マスクの着用で水分補給の機会が減ったり、喉が渇きにくくなったりして、脱水症から熱中症になることが心配されます。

一方、子どもは、胸郭が未発達のため、マスクの着用で呼吸への負担が増し、体力を消耗しやすく、また子どもは、息を吐くことで体温調整している面があるのでマスクによって熱がこもって、体温が上昇しやすくなる恐れがあります。

専門家はコロナ禍の外出時の熱中症予防として「3つのとる」を提唱しています。

① 人とはなるべく2メートル以上の距離を取る、② 十分な距離を確保したら、マスクを外す（取る）、③ 水分をとる です。こうしたポイントを踏まえつつ、熱中症予防と感染対策を上手に両立させていきましょう。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・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 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



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

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

