

保健室からこんにちは！

2020. 7. 6 No. 5

開成中等教育学校 保健室

今年はずっととちがう夏…だからいつも以上に

熱中症にご注意！～マスクをつけているから気をつけること～

厚生労働省が発表した新しい生活様式では、症状がなくてもマスクを着用するようにとされています。一方で気温が上昇するこれからの季節は、マスク着用による熱中症にも気をつける必要があります。

夏場のマスク着用時の注意点

- * のどの渇きを感じにくい
- * 呼吸がこもり、体温が上がりやすい
- * 運動をすると、呼吸器系に大きな負担がかかる

※体育の授業ではマスクは不要とスポーツ庁が発表しています。その場合は人との距離をとりながら行うことが大切です。

マスク着用時の熱中症予防のポイント

- * のどが渇いていなくてもこまめな水分・塩分補給を！
(水やお茶、スポーツドリンク、経口補水液など)
- * 適度な休息
- * 体調が悪い時は無理をしない

こんな症状があったら熱中症かもしれません

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗

中度：頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

重度：意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対して返事がおかしい

熱中症になったときの処置

- 1 涼しい場所へ避難させる。
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす。(首の両側の少し前方、わきの下、足の付け根の前側を冷やす)
- 3 スポーツドリンクや経口補水液(できれば冷えたもの)を飲ませ、水分と塩分を補給する。
※自力で水分を飲むことができない、意識がない場合はすぐに救急車を要請する。
※軽症で1～3の処置をしても回復しない場合は病院を受診する。

【注意！】

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、しっかり予防しましょう。

マスクNG集

このようなつけ方、扱い方はやめましょう。

* あごにかける

* 鼻を出す

* マスクのポイ捨て

(家に帰ってから捨てましょう)

* マスクの外側をひんぱんに触る

熱中症に注意しながらも、マスクは登校中からつけてきてください。

