

保健室だより

熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症予防対策としてマスク着用が推奨される中、熱中症シーズンを迎えました。今年、マスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっています。外出自粛での運動不足により、汗で体温を下げる体の準備ができていなかったり、水分をためる筋肉が減り、脱水状態になりやすいためです。さらに、マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。学生のみなさんも熱中症についてよく理解し、日頃よりしっかり予防してこの夏を乗り切りましょう。

日頃から健康管理をしよう

- ・毎日の体温測定・健康チェックを習慣化しましょう 
- ・体調が悪く感じたら、無理をせず休養しましょう
- ・睡眠不足は体温維持能力を低下させ、朝食の未摂取は食物からの水分・塩分の不足を招きます。規則正しい生活を心がけましょう 

暑さを避けよう

- ・冷房は、新型コロナウイルス感染症予防のため1時間に1回の換気を行いながら、温度調整しましょう 
- ・吸湿・速乾性の衣類や冷却シートなどを利用し、熱がこもらない工夫をしましょう 
- ・マスク装着により身体には負荷がかかっています。屋外で人との距離(2m)が確保できる場合は、熱中症リスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう



のどが渇く前に水分補給しよう

- ・マスクを外すのが面倒で、水分補給の回数が減っていませんか？「早めに」「こまめに」を意識しましょう 
- ・多量のカフェインが入った飲料は、利尿作用があり、水分補給には適しません。水や麦茶等、なるべくカフェインを含まないものを選びましょう 
- ・たくさん汗をかいた時は、塩飴やスポーツドリンク等で塩分補給も行いましょう 
- ・汗をかくことを予測して、予め水分補給するなど水分補給のタイミングを考えることを習慣化しましょう
(寝る前、起床時、食事時、外出・通学で歩いた時、勉強の合間、運動中及びその前後、入浴の前後)



このような症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい 立ちくらみ 吐き気 頭痛 汗が止まらない 体がだるい 手足のしびれ など

熱中症は、重症になると死に至るおそれもありますが、普段から気を付けることで予防できます。熱中症にならないために、十分な対策を行って暑い季節を乗り越えましょう。次回は眼精疲労について考えてみましょう。

