



保健通信

2020.6.5

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

長く続いた休校が明け、学校生活が再開しました。

感染症対策をしっかり行って、安全で楽しい生活を送りましょう。

≡ 熱中症について ≡

これからの時季は熱中症の予防が大切です。

熱中症とは・・・

気温や湿度の高い状況で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなったりして起こる症状です。



(めまい、立ちくらみ、吐き気、体のだるさ、頭痛、筋肉痛、意識障害など)

※体のだるさ、頭痛、発熱など、コロナウイルス感染症の症状と同様の症状もあります。

慎重な判断が必要になります。

熱中症になりやすい要因

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・急に気温が上がる
- ・風が弱い ・日差しが強い

身体

- ・暑さに慣れていない
- ・体調不良(睡眠不足、病気など)
- ・肥満

行動

- ・激しい運動
- ・水分補給がしにくい時
- ・長時間の屋外作業 など

休校中、運動不足だった人や暑さに慣れていない人もいでしょう。

さらに、この夏は、マスクを着用しているため、熱中症を発症する危険性がより高くなります。

マスク着用によって熱中症になりやすい理由

- ・顔のぬくもりと呼気(吐く息)によってマスクが温められ、吸った外気がマスクを通して温められるため、体に熱がこもってしまうため。
- ・心拍数、呼吸数、体感温度が上がるなど、体に負担がかかることがあるため。
- ・のどの渇きを感じにくい。
- ・マスクを外しにくいと感じてしまい、こまめな水分補給をしにくくなってしまうため。



熱中症予防対策

〈マスク着用時の注意〉

- ・マスクを着用している時は、激しい運動や体に負担がかかる作業は避けましょう。
- ・周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

〈水分補給〉

- ・のどの渇きを感じる前に飲みましょう。
 - ・特に運動する時にはこまめに(15～30分ごとに)水分をとります。
- ただし、冷たいもの、甘い物の摂りすぎに要注意！



距離をとる



〈体調管理〉

水分補給に気を付けても、体調がよくなければ、熱中症にかかりやすくなります。

- ・栄養、睡眠を十分とりましょう。早寝・早起き、バランスのとれた食事が大切です。朝食もきちんと摂りましょう。
- ・自分の体調をしっかり把握し、体調不良の時は無理をしないようにしましょう。

免疫力を高めるためにも重要です