

# 保健通信

令和2年6月12日  
益田翔陽高等学校 保健室



例年であれば「梅雨の季節になりました。」と言いたいところですが、新型コロナウイルスの影響で蒸し暑くてもマスクが手放せない状況です。雨による気温の変化で、体温調節が難しい時期、そしてマスクの着用。これから夏本番に向かってどんどん気温が上がってきます。そこでマスクと熱中症予防行動のポイントをお伝えします。

「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）」を避けるなどの「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、部屋の温度調整
- ・感染予防のため、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

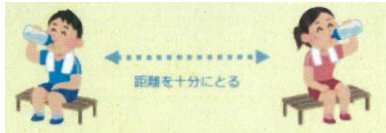


## 3 こまめに水分補給をしましょう

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



## 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・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

※環境省と厚生労働省製作資料の抜粋です

### 【健康診断の日程について】

延期していた健康診断の日程がいくつか決定しています。

- |       |     |          |    |
|-------|-----|----------|----|
| 耳鼻科検診 | ・・・ | 6月17日(水) | 午後 |
|       |     | 7月1日(水)  | 午後 |
| 内科検診  | ・・・ | 7月13日(月) | 午後 |
|       |     | 14日(火)   | 午後 |
|       |     | 15日(水)   | 午後 |
| 尿検査   | ・・・ | 6月17日(水) |    |

### 7月のスクールカウンセラー(SC)の来校日

7月7日(火): 13:30~17:30  
7月21日(火): 13:30~17:30

～相談希望は担任、または保健室まで～

