

まもなく2度目の「マスクを装着する夏」がやってきます。以下のポイントを理解して熱中症対策等にも意識を向けた感染症予防対策を行いましょう→聞きたいこと、不安なことがある場合は、先生に聞きましょう。

【マスク装着時に注意する基本的なポイント】

マスクの装着は大切な感染予防対策ですが、暑熱対応として十分な距離が確保できる場面ではマスクを外すことも熱中症からからだを守る大切な要素になります。運動時や炎天下でマスクを着けていることで起こる危険性を理解し、適切に判断できる力を身につけましょう。

★熱中症予防において「水分補給」が最も大切です。

★冷たすぎない水分をこまめに少しずつ補給しましょう。

目安：1時間おきにコップ1杯(200ml)程度を目安とし1日に最低でも8回水分補給しましょう。

間隔：自分の感覚だけをあてにせず飲む時間を決めて水分補給しましょう。

温度：・飲む水の温度は38度以上の高温は除きましょう。

・冷たすぎないものを飲みましょう。

理由：マスクを外した後は冷たい水分を補給して「さっぱり」したくなるかもしれませんが、冷たい水分が大量にからだの中に入ると、体は逆に消化酵素などが働きやすい温度に戻そうとして体温を上げてしまうためです。

★注意事項1：口渇感(口の中の乾き)の消失、または感じにくくなり水分補給が滞る。

口渇中枢からの刺激で唾液の分泌が減り口渇感が発生するはずが、マスクを着けることで口腔内が湿潤され口渇感(口の中の乾き)が発生しなくなります。

★注意事項2：マスクをしていることで、水分補給が滞る。

人前でマスクを外すことへの抵抗感がある人も多く、また、マスクを外して水分を取りマスクを着け直す、ということを単純に面倒とってしまう人もいます。

★注意事項3：子どもは体温が上昇しやすい。

大人は体温コントロールが呼吸以外の汗腺や皮膚血管拡張で十分できますが、子どもは呼気からの体温放出に頼っているため、高体温になる恐れがあることを理解して水分補給を行いましょう。

★注意事項4：子どもは酸素化の低下が occurs やすいです。

子どもの胸郭は未発達なので、マスクで呼吸の出口を閉塞することで呼吸に負荷がかかり、息苦しさや酸素不足の危険があります。

★マスクを装着しないで運動を行う場合は、周囲の人との距離を可能な限り十分に空けましょう。

⇒「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は奨められません。

★運動時以外は原則マスクを着用してください。ただし気温が高い場合や息苦しく感じる場合は熱中症対策として、人との距離を十分にとりマスクをはずしてください。

★体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。

⇒日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えましょう。

★水筒を必ず持参し自分の手の届く範囲に配置するなど必要に応じて適宜行ってください。

★「給水タイム」時には口渇感がなくても必ず水分を補給しましょう。

「やる気」を育てる3つの《つくる》

- 1、体をつくる→十分なすいみん、バランスのよく規則正しい食事、運動
- 2、環境をつくる→きまった場所、整理整頓、勉強できる環境、きれいな部屋
- 3、心の安定をつくる→ほめられる、はげまされる、受けとめてもらえる。