



令和2年5月11日
島本町立第一中学校
保健室

臨時休校は続いていますが、登校日を迎えることができ、とても嬉しく思います。まだまだ、感染症対策を実施した中での登校となります。一人ひとりが、自分や周りの人の健康のために、できること（手洗い・マスク着用・咳エチケット等）を、しっかり実践していきましょう。

熱中症対策は5月からスタート！

熱中症が起りやすい時期は、真夏の太陽が照りつける猛暑日だけではありません。この時期は、急な暑さや身体がまだ暑さに慣れていないことが原因で、熱中症になる場合があるといわれています。

さらに、今年は例年以上に熱中症への注意が必要です！！

◆長期の外出自粛で考えられること

外出自粛が続いていることから、“汗をかいていない”“運動をしていない（体力低下）”“生活習慣が乱れている”“生活機能が低下している（骨や関節、筋肉等の衰え）”“身体が暑さに慣れていない”等の傾向にある人が多いと考えられます。体力や筋肉量が少ないと、身体に水分を貯める機能も低下し、脱水や熱中症を起こしやすくなる可能性があります。

◆マスク着用によっておこしやすいこと

新型コロナウイルス感染症が流行してから、マスクは欠かせないものとなっています。しかし、常にマスクをつけていると、体内に熱がこもりやすくなってしまったり、マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづらくなったりしてしまいます。さらに、マスクを外してはいけないという思いから、気づかないうちに水分補給が少なくなり、脱水や熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。

◆熱中症による感染症感染のリスク

脱水や熱中症は、免疫機能を低下させてしまうため、感染症等にかかるリスクを上げてしまう可能性があります。鼻から肺までの空気の通り道である気道には、ウイルスや細菌等が体内に侵入するのを抑える気道粘膜や繊毛があります。しかし、脱水や熱中症になってしまうと、気道粘膜や繊毛に潤い（水分）が不足してしまい、その機能が発揮されなくなってしまいます。

◆熱中症と感染症にみられる症状の類似

脱水や熱中症を起こした際にみられる症状の中には、倦怠感・発熱・頭痛等があります。これらの症状は、新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にも似ているため、見分けが難しくなり、検査や治療開始に、時間を要してしまう可能性があります。

熱中症と感染症の予防のためにできること



しばらくの間は、感染症予防と熱中症予防のポイントを合わせながら、生活することが大切です。予防のポイントをチェックしましょう。

1. 朝昼晩3食きちんと食べましょう。
2. 早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
3. 軽い運動を行いましょう。



→家の中でできる自分に合った運動を探してみましょう。また、屋外で運動するときも人混みを避け、他の人と距離をとって行いましょう。

※海外の一部の研究では、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5m あけることを推奨しています。

※スポーツ庁では、運動時もマスクの着用を推奨しています。マスクをした状態で、いつもの運動・スポーツをすると運動強度が上がることや熱中症のリスクが高まることあるため、速度を落としたり、時間を短くしたり、こまめに休憩をとったりして、調整するようにしましょう。

4. 毎日健康観察を行い、自身で体調の把握・管理をしましょう。

→健康観察カードに記録しておきましょう。

5. 喉が渇いたと感じ始めたら、水分をとりましょう。

→感染症予防のため、学校の冷水機の使用を中止しています。各自で、水筒を持参しましょう。

6. ハンカチやタオルを持参し、汗をこまめに拭きましょう。

7. 服装を調整しましょう。

8. 帽子をかぶりましょう。

→登下校での帽子着用は、可能です。

9. 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう。

→環境省が毎日発表している暑さ指数（WBGT）をチェックしてみましょう。

《感染症予防のために》

*ハンカチ（タオル）・水筒・帽子・筆記用具等は、各自で持参し、共用しないようにしましょう。

→人のものに触らない・人にものを貸さないことが大切です。

*水分補給やうがい等でマスクを外している時は、喋らないようにしましょう。

*水道の蛇口の先は、手や口で触れないようにしましょう。

