

保健だより

2022.7.20
結城第一高等学校
7月号

いよいよ夏休み！ コロナ感染予防×熱中症予防で健康な生活を送ろう！

7月に入り、全国の新規感染者数が急増しています。専門家会合によると、その要因として、免疫をすり抜けるとされるオミクロン株 BA.5 系統への置き換わりをあげています。加えて、猛暑の中で冷房を使い、換気の頻度が下がることや、行動規制が緩和され人との接触機会が増えていることなども、感染拡大に拍車をかけています。今後の状況の変化に注意して生活しましょう。

マスク着用の考え方

(令和4年5月20日付 厚生労働省通知)

夏本番となり、気温や湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが大きくなることが心配されます。



体感温度 血中二酸化炭素濃度
呼吸数 心拍数
これらが上昇し、身体に負担がかかる。



熱が外へ逃げていかず、体内にこもりやすくなる。

呼吸でマスク内の湿度が上がるので、のどの乾きが感じにくくなる。

そこで、国から身体的な距離や会話の有無に応じたマスク着用の考え方が示されましたので、参考にしてください。
ただし、基本的な感染対策としてのマスク着用の位置づけはこれまでと変わりありません。

屋外	2 m以上の距離が確保できる	2 m以上の距離が確保できない
会話を する	マスク 必要なし 	マスク着用 推奨
会話を ほとんど行わない	マスク 必要なし 	マスク 必要なし

屋内	2 m以上の距離が確保できる	2 m以上の距離が確保できない
会話を する	マスク着用 推奨 	マスク着用 推奨
会話を ほとんど行わない	マスク 必要なし 	マスク着用 推奨

熱中症予防のためのポイント

暑さを避ける

- ・外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を活用する。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- ・エアコンなどで室内の温度・湿度を管理する。

【エアコン使用中もこまめに換気】

エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません・・・！

- ★窓とドアの2カ所を開ける。
- ★扇風機や換気扇を併用する。



こまめに水分補給をする

- ・1日あたり1.2Lを目安にする。
(500mlのペットボトル2.5本またはコップ約6杯)
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！

○ 適している飲み物

経口補水液・スポーツドリンク・味噌汁

→筋肉の収縮を助ける働きがあり、身体の回復を早める。

✕ 適していない飲み物

カフェインを含むお茶・コーヒー

→利尿作用により水分を失う。



暑さに備えた体づくり&日頃からの体調管理をする

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をする。
(「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)
- ・毎朝の検温と健康チェックは、夏休みも習慣づける。
- ・体調が悪いときは、無理して外出せず自宅でしっかり休む。



★引き続き、基本的な感染対策を徹底してください！



保健室からのお願い ～夏休みを元気に過ごすために～

1 生活リズムを崩さない！

つい夜更かししてしまいがちですが、夜型の生活に慣れてしまうと、夏休み明けに体調を崩す原因にもなります。学校に来ているときの生活リズムを保ちながら、適切な起床時刻・就寝時刻を設定しましょう。

2 スマホやSNSのトラブルに注意！

家にいる時間が増え、スマホを使う時間も長くなると思いますが、使い過ぎには注意しましょう。SNSに投稿する際には、本当にアップしてよいものか、誰かを傷つけたりしないかなど、一度立ち止まって考えましょう。

3 夏休みが受診のチャンス！

健康診断は受けて終わりではなく、その後が大切です。学校がある日はなかなか病院へ行けない・・・という人は、この機会に受診を済ませましょう。

