

ほけんだより

2021年(令和3年)7月

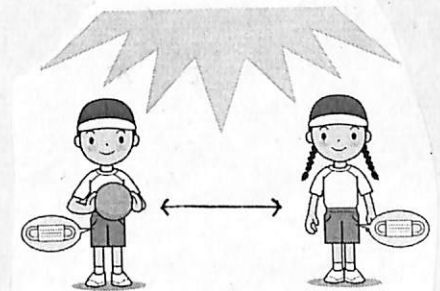
福山市立伊勢丘小学校 保健室

梅雨が明けると本格的な夏の暑さがやってきます。新型コロナウイルス感染症を防ぐためにマスクを着用していますが、熱中症にも注意をしなければいけません。マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水症状になったりして、体温調節がしにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

《マスクをつけているときの熱中症予防》

- 激しい運動をするときはマスクを外す。
- 気温・湿度が高いときは特に注意をする。
- のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をする。
(マスクをしていると口のかわきがあまり感じられないことから水分補給をわすれてしまいます。)

- 周囲の人との距離が十分とれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。
マスクを外したときは、会話もひかえます。



《こんな様子からだにおこったら》

あついとき、運動やからだを動かす遊びをしているときに、次のような症状がおこったら、熱中症にかかったのかもしれない。その時は、運動をやめて涼しいところで休みましょう。

- 体がだるい、力がはいらない、立っているだけでつかれる。
- やる気がおこらない、ボーっとする。
- 周りの人の声が聞こえにくい。
- 気分が悪く、吐き気がする。
- 頭痛がする。目がまわる。



ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ぐには!

- ・外そとにてかけるときは
ぼうしをかぶる。



- ・すいとうもを持って
いつでも水分すいぶんがとれる
ようにする。



- ・調子ちようしがわるくなったら
がまんしないで、
きゆうきゆう休けいをする。

