



# ほけんだより



2020年6月15日 保健室・カウンセラー室

新型コロナウイルスに対する感染予防のために、毎日の検温や体調の確認等、ご協力ありがとうございます。本校でも「新しい生活様式」を踏まえながら、換気を徹底し、手指消毒液を各教室に設置し、更に掃除の時間に共有部分の消毒、下校後に保健環境部が中心となって手すりや自販機などの消毒を行っています。感染症予防のためマスクの着用は引き続きお願いしていますが、気温が高くなり熱中症の心配もでてきました。いずれにしても大切なことは、免疫力を高めることです。**しっかりとした睡眠、バランスの良い食事、涼しいときに適度な運動で汗を流すこと**が大切です。熱中症予防のためにも、朝食を必ず摂って登校するようにしてください。また、STAY HOME 中にあまり動かなかったことで発汗作用が鈍くなり、体温調節がうまくできない状態になっていることがあります。そこで今回は、水分補給の大切さに注目したいと思います。



感染症予防のためマスクの着用は引き続きお願いしていますが、気温が高くなり熱中症の心配もでてきました。いずれにしても大切なことは、免疫力を高めることです。**しっかりとした睡眠、バランスの良い食事、涼しいときに適度な運動で汗を流すこと**が大切です。熱中症予防のためにも、朝食を必ず摂って登校するようにしてください。また、STAY HOME 中にあまり動かなかったことで発汗作用が鈍くなり、体温調節がうまくできない状態になっていることがあります。そこで今回は、水分補給の大切さに注目したいと思います。

## 水分はなぜ大切なの？

### 体内の水分量

成人  
約 60  
～ 65%

子供  
約 70%

新生児  
約 80%

高校生は  
このへん



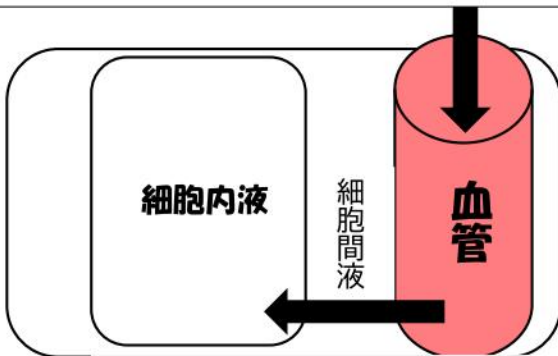
人間の体内には、水分が左のように必要ですが、排泄物や汗、呼吸、皮膚などから自然と水分が放出されています。

脱水は、細胞内外液の急激な減少です。

脱水を改善させるには、細胞内外に水分を入れなければなりません。

しかし、水分が足りないと

脱水という状態になります



脱水になると・・・全身倦怠感、尿量の減少、ぐったりし、ひどいと手足のしびれがおきます。

水だけを体に取り入れても、体の中に浸透しづらい。細胞内液に水分を入れるためには、

0.9%の塩分+5%のブドウ糖の混合液か、0.9%の塩分+ミネラルが必要

## 何を飲めばいい？



緑茶やコーヒーなどはカフェインによる利尿効果があるため、脱水予防にはならない。



ミネラルが豊富！！  
+  
塩やレモンが入ると  
もっとうい。

## のどが渇く前にこまめにとろう！！

マスクを着用しているため、マスク内の湿度が上がって、喉の渇きを感じづらくなっています。



経口補水液は、細胞内液に浸透するように調整されているため、薄めたいせずに、飲むのがよい。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「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）」を避ける等の「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のポイント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、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、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



### 2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・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

### 3 こまめに水分補給しましょう



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

### 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
- ・体調が悪く感じた時は、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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

