

みんなげんき

令和4年7月5日



熱中症を予防しよう！

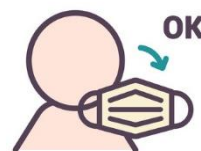
今年は、早くから気温が30℃以上になる日が続いています。今週は台風の影響でむしろ暑いが続きます。体はまだ夏モードになっていないので、熱中症をおこしやすい状態です。熱中症を予防するためにはどんなことに気をつけたらよいのか考えてみましょう。

また、最近、京丹後市では新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えています。熱中症予防をしながら、感染予防もとりくんでいかなければなりません。

熱中症予防 × コロナ感染防止



感染予防のためマスク着用が基本ですが、マスクをつけていると、マスクの内がわに熱がこもったり、のどのかわきに気づきにくなったりするので、熱中症になりやすいと言われています。



熱中症にならないように、次のような時はマスクをはずしましょう。

◆ あつい日の登下校



ぼうしをかぶる、日がさをさすなど、強い日ざしをさけるようにしましょう。

◆ 体育や外での活動・あそび



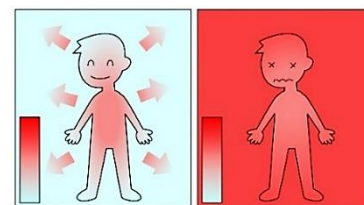
ひきつづき感染予防（マスク・手洗い・距離をとる）にとりくみましょう。

- 教室（冷房中）では授業中にマスクをつける
- 給食はだまって食べる
- 歯みがき中の会話はしない
- マスクをはずした時は、会話をひかえ、人との距離をとる

ねっちゅうしょう

◆ どうして熱中症になるの？

夏の暑い日に外にいたら、気持ちが悪くなったり、ぐったりしてしまった・・・そんな経験は、ありませんか？



気温や湿度が高い時や、はげしい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。

熱中症になると、体がだるくなったり、めまい、吐き気、頭痛をかんじたりします。重症になると命の危険があります。

こんな時は熱中症になりやすいので気をつけよう！

- かぜなどで、体調がよく良くない時
- あまりねていない時（すいみん不足）
- たくさん運動した時
- 長い時間、外にいる時
- じめっとして湿度の高い時

ねっちゅうしょう よぼう

◆ 熱中症を予防するために

熱中症危険レベルにあわせて活動しましょう！

外の暑さ指数（WBGT）をはかり、熱中症危険レベルをマークで表示しています。熱中症の危険度に合わせて、活動を考えましょう。



熱中症危険レベル

暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数 (WBGT)	暑さ指数 (WBGT)
21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
あんぜん ほほ安全	ちゅうい 注意	けい 警戒	げんじゅうけい 厳重警戒	きけん 危険
気をつけて活動する	休み休み活動する	けい 警戒	げんじゅうけい 厳重警戒	きけん 危険

熱中症予防 5つのポイント (裏面)



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防 5つのポイント

① こまめに水分をほきゅうしよう！

学校や出かける時は、水とうをもって行こう。

のどがかわく前に水分をほきゅうします。

大量に汗をかいたときは水分だけでなく、塩分もとる必要があります。

※保健室に経口補水液を準備しています。しんどくなりそうな時は来てください。



② ぼうしをかぶろう！

強い日差しを直接あびていると、頭や体の温度があがってしまいます

登下校はもちろん、休み時間もぼうしをかぶって外へでましょう。

※運動しやすいように、つばが広くないものがよいでしょう。



③ ときどき日かげで休もう！

外で運動したり、遊んでいる時は、30分に1回を目安に休けいしよう。

※急に暑くなった日などは、とくに注意しましょう。



④ きそく正しい生活をしよう！

ねる時こくがおそく、すいみん不足になると熱中症にかかりやすく

なります。早ね早おき、リズムよい生活を心がけよう。



⑤ 3食きちんと食べよう！

朝・昼・晩と3食をきちんと食べて元気な体をつくっておこう。



参考：熱中症予防声かけプロジェクト、厚生労働省資料

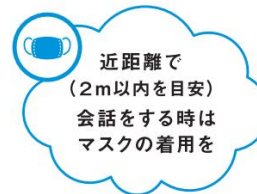


熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も

マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



熱中症に
関する
詳しい情報
(環境省HP)



環境省
Ministry of the Environment

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



新型コロナウイルス
感染症に関する情報
(厚生労働省HP)

感染症対策におけるマスクの着用について



(一般用)



(子ども用)