

元気のススメ☆

仙台南高等学校
3年4組保健委員
令和3年6月号

いよいよ夏本番！！

コロナ禍の熱中症対策



Q. コロナ禍の熱中対策は？

A. いくつか注意すべきポイントがあります

2020年に世界中に広がった新型コロナウイルス感染症による熱中症への影響は、今年は避けられません。

これまでやってきた熱中症対策、そして昨年と同じ新型コロナ対策をしっかりと行っていきましょう。

★リスクを理解した上で対策に取り組みましょう

- ①水分補給
 - ②涼しいところで十分休息する暑さ対策
 - ③頻回の手洗い
 - ④定期的な換気
 - ⑤常にマスクをして3密を避ける
- など、すべきことは大きく変わりません。
また、少しずつ夏の暑さに慣れていくことも大切です。



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



そして、コロナ対策としての「マスクの常時着用」「外出制限」「定期的な換気」には熱中症予防の面で次のような注意点があります。

【マスクの常時着用】



マスクを装着すると吸気が温められる上に、マスクのフィルターの作用で呼吸のたびに労力が必要となり、余計な運動の分、体温が上昇します。また、温まったマスクで顔面からの放熱が減り、顔面の温度も上昇してしまいます。

さらに、一人ひとりの表情や汗の量・顔色が見づらくなります。そのため、暑熱環境下の熱中症リスクを高める可能性があります。

【外出制限】

外出制限に伴う暑熱順化の遅れが心配されます。暑熱順化が進まない中で急に暑くなったり、雨の翌日で日差しが強く無風の天候だったり、暑さ慣れしていなかったりすると熱中症を起こしやすくなるため注意が必要です。

【定期的な換気】

屋内では定期的な換気が求められます。そのため、換気による室温の上昇が避けられません。本校でも、冷房が教室に入りました。

扇風機の利用も併用し、空気循環をするとともに、気化熱での体温を下げる効果も活用しながら、体温の上昇を防いでいきましょう。



★体調チェックの重要性

起床後、体温測定の実施、朝食は食べてきたか、寝不足はないかななどの体調チェックは忘れずにしましょう。また、体調不良がある場合は無理をしないで、早めに周囲に申告し、マスクを外し、休息するなどの自己管理をしましょう。

また、行事などの前の健康管理は万全ですか？しっかり早寝早起きをする。朝食を食べる。気候に応じて服装を選ぶ。早め早めに水分補給を実施し未然に防ぐ。など、高校生の私たちでもできることはたくさんあります。

