

保健だより NO. 6

令和2年6月22日
蒲刈中学校
保健室

熱中症に気をつけて！

中国新聞 6月9日（火）

【記事の内容を一部紹介します。】

これから暑くなる中、新型コロナウイルスの感染予防のためのマスクを、環境省と厚生労働省は「適宜、外しましょう」と呼びかけている。気温や湿度の高いときの着用は、熱中症の恐れがあるからだ。着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と距離を十分に取った上で、必要に応じてマスクを外し、休憩を取るよう促している。マスクを外しているときは、距離を2m以上確保するなどの感染防止策を求めている。



広島大学大学院の濱田泰伸教授（スポーツ医学）は「外出自粛が続き、運動不足で体が暑さに慣れていない人が多く、この時期は熱中症になりやすい。マスクをしていると水分補給が遅れやすいとの指摘もある。」という。また、マスクを着けていると心拍数が上がるという研究を紹介。「酸素を吸うための呼吸筋の仕事量が増え、体に負担がかかる。息苦しいときはマスクを外し、楽な姿勢を取ってほしい」と呼びかけている。



今年の熱中症対策 ここがポイント！

無理をしない

生活リズムを整える

汗をたくさんかいた時は水分**プラス**塩分補給

息苦しい時や激しい運動をする際は、人との距離を十分取ってマスクを外して休養する

準備運動をしっかりと行い、徐々に体力をつけていく

水分をこまめにしっかりと補給する

毎日、気温や湿度、熱中症指数(WBGT)を測定して校内に表示しているよ。
熱中症の危険度も表示しているので、体育や部活の前にはチェックしておいてね！

