

健康のあんてな

2020.7.1

自分が選んだ道を信じて努力を続けるためには
自分の中に「正しい進路を歩んでいるという確信」を
持つ必要がある

(NY の名門ジャズ C.R. ダグラス・パーヴァイアンス)

今夏は特に

新型コロナウイルス
感染症の予防を
意識した

熱中症の警戒意識を

警戒する
ワケ

こここのところ低気圧や湿った空気の影響で曇りの日が多くなっていますが、今週後半より最高気温 25℃以上の予報です。特に5日(日)以降は高温が続くとして、熱中症への注意喚起がされています。これまで涼しかっただけに今年は急に暑さ到来！と感じることが予想され、マスク着用の生活をしている私達は、例年以上に熱中症を警戒する必要があります。人は、発汗により体温調節をしていますが、今年は①例年より体が暑さになれていない、②マスク着用時は、していない場合と比べ、心拍数や呼吸数、血中CO₂濃度、体感温度が上昇するなど**身体に負担がかかる**傾向、③マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくい、喉の渇きも感じにくいなど**気づかないうちに脱水になる**ことが心配されます。したがって、これから迎える**高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる**おそれがあるといわれています。そこで、皆さん1人ひとりが熱中症を予防する意識を持ち、予防行動をとることをお願いします。

予防の
心得

そこで

●暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいと心得る

風邪気味、下痢気味、睡眠不足、欠食があると
同じ環境でも熱中症になりやすい

●喉の渇きにかかわらず、水分をこまめに(少しづつ、回数多く)とる、汗を多くかいたら塩分も休憩ごとに水分補給を行う。それでもマスク着用の影響で足りないことも予想される。塩分補給のためにも食事は抜かない

●室内環境を気にかけ、日差しをできる限り遮断し、風通しをよくする(扇風機使用の工夫)
今自分がいる環境をみんなで整える

●お弁当は傷まないよう保管場所を選ぶ
保冷剤があっても、直射日光は避ける

暑さへの
備え

自分でできる

●いつも以上に体調管理を心がける
感染症と熱中症のリスクを下げる。果物や野菜を積極的にとり、起床時、疲労感がほぼない生活リズムを。

●タオルや冷たい水分(水筒、マイボトル)、保冷剤などを持参
●教科担任の指示で授業中の水分補給もある
回しのみ、勝手に飲む、机の上に置くことは控える。今夏は経験のない夏を迎え、皆さんの健康を守る視点での配慮です

●扇風機は効果的に使用する
暑いのは皆同じ。ちょっとした心遣いを。
●登下校時は日陰を選ぶ
●凍らしたペットボトル、タオルを用意
とけるまでは保冷剤代わり、とけると冷たい飲料水になる
●お弁当は保冷剤等つける

「暑さを避ける」と「水分補給」を理解する

熱中症になると、めまいや倦怠感、頭痛や吐き気、気分不良などの症状が出現します。このような症状に至らないための**熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」と「水分補給」**です。これまでは、「暑さを避ける」＝「日射しを避ける」ことでした。けれど、今夏はマスクの着用により、マスク内側の暑さにどう対処するかが「暑さを避ける」もう一つの課題となりました。

そこで皆さんには、暑さで息苦しさを感じた時は、マスクを外す、一時的に片耳だけかけて呼吸をするなど体調維持のためにマスクを外すタイミングについて、**自身の判断で適切に対応**してほしいと思います。いうまでもなくマスクを外す場面では発語がない、他者との距離が十分など、感染予防に留意する必要があります。

次に、水分補給についてです。マスク着用により熱中症の予防として、**休憩時間ごとに水分を補給する習慣**を持ってください。状況に応じ、皆さんの健康を守るために授業中の水分補給の勧奨もあるので、各自持ち運べる(選択授業に対応)飲料水の準備をして下さい。なお、補給する水分は、食事をきちんと取っている限り、糖分やカフェインを含まない麦茶や水で十分です。ただ、多量の発汗がある場合は、スポーツドリンクなど糖分とナトリウムを含んだ飲料が推奨されます。それは、腸管内で主要な糖であるブドウ糖とナトリウムが同時にあると速やかに吸収され、それらに引っ張られ水分も吸収されるメカニズムによります。

いずれにせよ、**授業中の水分補給は嗜好飲料の摂取機会ではなく、健康被害を防ぐためのもの**であることを理解し準備と行動を取ることを期待します。

