

保健だより6月号②

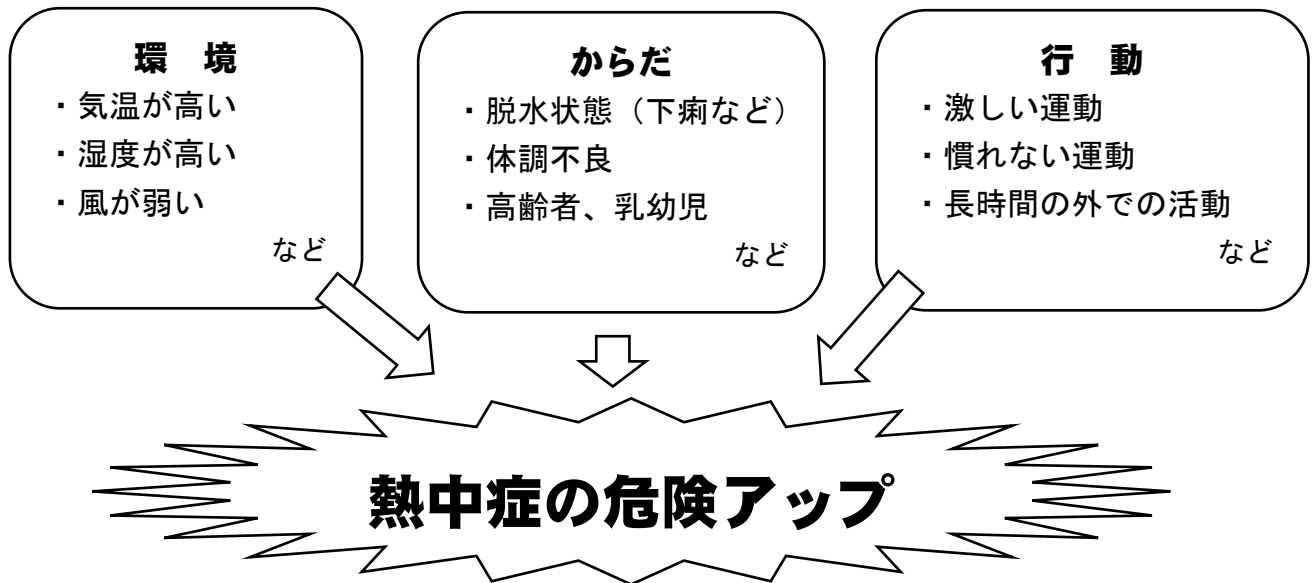
2020. 6. 15

邇摩高校
保健室 高橋

島根県も梅雨入りしました。梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。

今年は熱中症にも、感染症にも注意が必要です。気をつけることばかりですが、元気に過ごすための予防です！前向きにいきましょう♪

熱中症が起こりやすい条件



新しい生活様式における熱中症予防のポイント

1. 暑さを避ける工夫

- ・エアコンを利用して、部屋の温度調整。エアコンを使用する時も、窓を少し開けておく。

2. マスクについて

- ・気温、湿度の高い中でのマスクは要注意。
- ・必要に応じてマスクをはずす。



※暑い時期は熱中症のリスクがあるため、近くで会話しない時、1～2m離れている時などは、適宜マスクをはずしてください。

3. こまめに水分補給

- ・のどが乾く前に水分補給
- ・1日1.2リットルを目安に →
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。



4. 毎日の健康管理

- ・体温測定を続ける。
- ・体調の悪い日は自宅で休む。

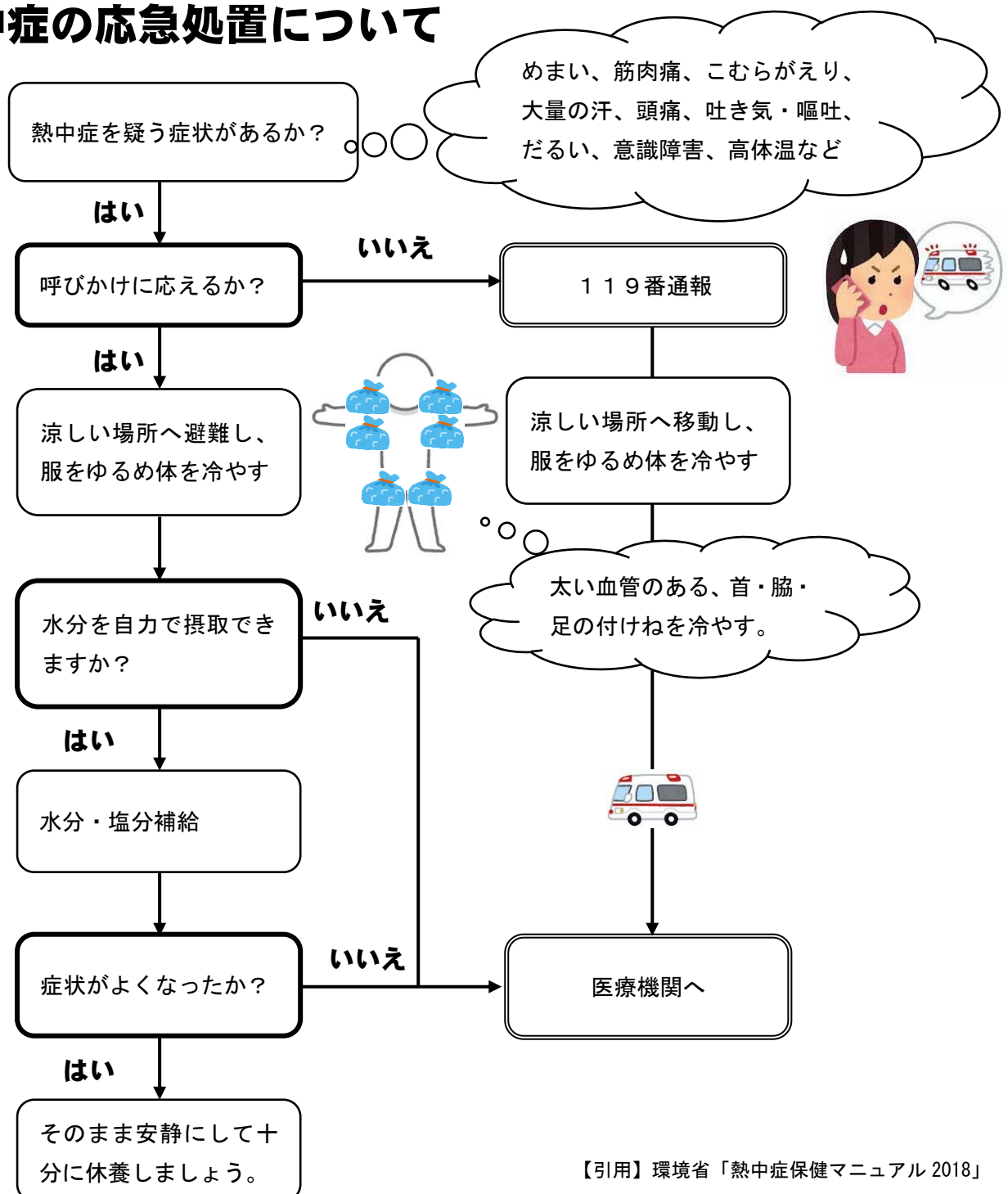
これは学校からだけのお願いではなく、国や島根県から言われていることです。
毎日検温して、メールで回答してください。

5. 暑さに備えた体づくり

- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度行う。
- ・暑くなる前から体力作りをしておく。

【参考】環境省、厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

熱中症の応急処置について



【引用】環境省「熱中症保健マニュアル2018」