

# 保健便り 6月号①

## <熱中症予防・コロナ感染症予防対策>

6月に入り、蒸し暑く感じる日も出てきました。梅雨も、もうすぐそこまで来ています。5月の終わりから、保健室への来室者で、運動後に気持ち悪くなったと軽い熱中症状で訴えてくる生徒が増えてきました。この時期から熱中症には注意が必要です。

この時期、熱中症になる理由としては、

- ・身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分。
- ・湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすい。 といった要因が考えられます

**特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期の急な気温上昇する日は要注意！**

**蒸し暑さは熱中症の好発条件！**

この時期は、暑かったり、肌寒かったりと気温の変化があり、身体が気温の変化についていけないため、熱中症になりやすい時期なので体調管理<睡眠・休息・栄養>が大切です。

蒸し暑い日は特に注意して、日差しの強い日中や、体育館など室内での運動時には、適度な休憩、水分補給、こまめな休憩を組み合わせた活動を心がけてください。

また、感染症予防のためのマスク着用も運動時には熱中症のリスクを高める要因です。

**運動時は、体育館でも、マスクを外すようにしましょう。**

## <熱中症予防について豆知識>



皆さんは、**WBGT：暑さ指数**という指標があるのを知っていますか？

数年前より、お天気ニュースでも紹介されるようになってきているので、知っている人も多いと思いますが、今回は、そのWBGTについて、簡単に紹介したいと思います。

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的として考案された指標です。

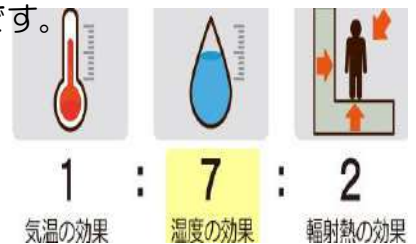
Wet Bulb Globe Temperature の頭文字をとって、WBGTとされています。

単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いをも

考慮して、熱中症の危険度を表す指数として使われています。

暑さ指数  
(WBGT)

=



## 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	<b>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</b>	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	<b>警戒 (積極的に休憩)</b>	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	<b>注意 (積極的に水分補給)</b>	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	<b>ほぼ安全 (適宜水分補給)</b>	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

# 保健便り 6月号②

マスク着用に関する基本的な考え方として、新しく指針が出されました。  
下記の表を参考に、新型コロナウイルス感染予防と熱中症予防に努めましょう。

## マスクの着用に関する基本的な考え方

- マスクの着用は、**基本的な感染防止対策として重要**
- マスク着用を考える際の感染リスクを考慮に**入れた3つのポイント**

「身体的距離」が確保できているか	感染経路の一つである「飛沫」は、 <b>1m～2m先まで届く</b> とされているため、感染者との距離は、目安として <b>2m以上確保することが重要</b> です。
「屋外」か「屋内」か	屋外では、 <b>空気の循環</b> により、屋内と比べると <b>感染リスクが低くなります</b> 。
会話を行う/会話をほとんど行わない	<b>会話や発声により感染が伝播</b> することもあります。 <b>会話がなければ感染リスクは低くなります</b> 。

## 様々な場面におけるマスク着用について

屋外	距離が確保できる ※2m以上を目安	距離が確保できない
会話をする	 2m以上を目安	 ・近い距離で会話するような場面
会話をほとんど行わない	 <ul style="list-style-type: none"> <li>公園での散歩やランニング、サイクリングなど離れて行う運動</li> <li>鬼ごっこなど密にならない外遊び</li> </ul>	 ・徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合
屋内(注)	距離が確保できる ※2m以上を目安	距離が確保できない
会話を行う	 <small>※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は例外することも可</small>	
会話をほとんど行わない	 <ul style="list-style-type: none"> <li>距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞</li> </ul>	 ・通勤電車の中

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※ 夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨

※ お年寄りやと会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する

※令和4年5月23日変更新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針及び令和4年5月20日 厚生労働省事務連絡「マスクの着用の考え方及び就学前児の取扱いについて」を基に作成