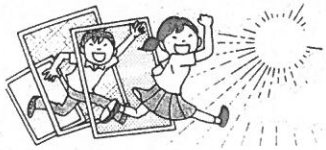
ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校
No.3
2021年6月

コロナとマスクと熱中症

校外教授も、体育祭も
元気に楽しもう！



今年もマスクとともに夏を過ごすことになろうとは。去年の今頃は「この1年のガマン、ガマン…😣」と耐えていましたが、結局この夏もマスクは切り離せない日々となってしまいました。高温多湿の時期のマスク着用は熱中症になるリスクが高くなる恐れがありますが、この夏、感染防止対策と熱中症予防をどう両立していくか、一緒に考えていきましょう。

まずは、あなたの夏バテリスクをチェック！

- □睡眠時間は短いほうだ。いつも寝不足だ
- □朝ご飯は食べないことが多い
- □汗をかくような運動をしていない
- □あまり水分はとらないほうだ
- □慢性的に疲れがたまっている
- □冷房の効いた部屋いることが多い
- □入浴はシャワーだけですましている

当てはまる項目が多いほど夏バテしやすく熱中症のリスクが高まります。

梅雨の晴れ間や、梅雨明けに一気に気温が上昇した時に体へのダメージが心配されます。暑さが本格化する前の今のうちに、身体を暑さに慣れさせて（暑熱順化）体力を付けておくことが大切です。

●暑熱順化（しょねつじゅんか）ができていないと…

▽汗腺の働きが鈍く、スムーズに汗がかけなくなる
▽皮膚の血流が増えにくく、熱を放出しにくい

⇨ **体内の熱を逃がせず体温が上昇！熱中症になりやすい！**

●寝不足禁物

寝不足や睡眠の質が下がると体温調節や発汗をコントロールする自律神経の働きが乱れがちに。ぐっすり眠る環境をつくりましょう。

●冷房に頼りすぎない

普段から冷房の設定温度は低くしすぎないようにしましょう。教室でエアコンが寒い…と感じる人はカーデガンなど羽織るもので調整しましょう。

●湯船につかろう

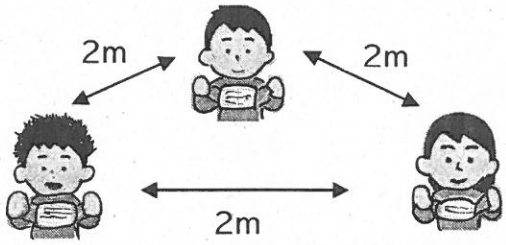
入浴はシャワーだけですませず、湯船につかりましょう。発汗が促され、汗腺の機能が活性化します。お勧めは、38～40℃のお湯に15分くらいつかること。汗を沢山かくので入浴前後は水分補給をしっかりと。

コロナ対策にはマスクは欠かせません。しかし、マスク着用により熱中症のリスクが高まります。
それはなぜかというと…？

高温多湿の時期、マスクについて心掛けることは…

●運動時はマスクをはずそう

●屋外で十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場所ではマスクを一時的に外して休憩しよう



今年の熱中症対策はこれ！

●このタイミングで水分補給

- 朝起きた時に１杯
- 授業の休憩時間ごとにこまめに飲む
- 運動する前と後に飲む
- 部活動の運動時は 15～30 分ごとに 200ml程度飲む
- お風呂に入る前と後に飲む
- 寝る前に１杯

のどが渇いてから飲むのではなく、のどが渇いていなくてもこまめに飲むようにしましょう。
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

●熱中症になる前に、ここを冷やそう

熱中症の応急処置は「太い血管を冷やす」と聞いたことがあると思います。つまり、①首元②脇の下③鼠径部の部分です。

新しい研究によると、「手のひら、足の裏、ほほ」の３点を冷やすと、体温を下げるのに効果的だそうです。
熱中症が心配な時は、休憩時には衣服を緩め、靴下を脱いで足を冷やしたり、冷たい水の入ったバケツで手を冷やすと良いでしょう。

●気化熱を利用して体温を下げよう

先日行った救急処置講習会では、気化熱を利用して体温を下げると良い、とお話しされていました。そこで考えたのが、霧吹きスプレー。
ミストを体に吹き付けて蒸発する気化熱で体温を下げるのです。夏の暑い時期に各クラブで準備しておくのも良いのでは？

●熱中症を防ぐ！

保健室では色々と準備をして、この暑い夏を乗り切ろう！と考えています。

コロナにへこたれず、元気に夏を過ごしましょう！