

ほけんだより



令和2年7月8日

半田東高校保健室

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。身体が暑さに慣れてくるまでは、生活リズムに気を配って、いつも以上に自分の身体を労わってあげましょう。

今年は熱中症にないやすい？



今年の夏、感染症対策によるマスクの着用で懸念されていることがあります。

①熱放散量の低下

マスク呼吸によるエネルギー使用量が増え、体温が上昇する
顔・口からの熱放散量の低下する

②水分補給量の低下

マスクにより口内温度が高くなり、のどの渇きを感じにくい
マスクを外すことが億劫になり水分摂取が不足する

③暑熱順化不足

巣ごもり生活による体力の低下や汗をかくシーンが減少する



これら3つの要因によって、今年は熱中症の発症リスクが特に高くなっています。しっかりと予防をして熱中症にならないように気を付けましょう。

部活動で運動を行う場合は、右の図にある熱中症予防運動指針を参考にしてこまめな休憩・こまめな水分補給を心がけてください。今の時期は警戒～厳重警戒に該当することが多いです。

気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、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。運動する場合には、頻りに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	WBGT25℃以上では、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℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。

熱中症予防5か条

- 暑いとき、無理な運動は事故のもと
気温や湿度に応じて運動強度の調節やこまめな休憩・水分補給を心がけましょう。
- 急な暑さに要注意
雨が降った後の晴天で高温になる日にも注意が必要です。
- 失われる水と塩分を取り戻そう
0.1～0.2%の塩分が補給できるようスポーツ飲料などの利用がおすすめです。
- 薄着スタイルでさわやかに
吸水性・通気性の良い素材で熱を逃がしましょう。
- 体調不良は事故のもと
体調が悪いと体温調節機能も低下します。無理に運動することは控えましょう。



飲む量とタイミングの目安

運動前 コップ1～2杯程度の水分・塩分

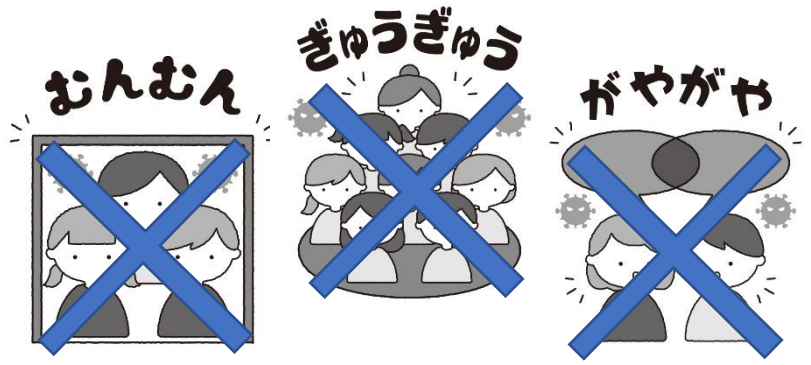
運動中 コップ半分～1杯程度の水分・塩分を20～30分ごとに

運動後 30分以内に水分・塩分



コップ1杯200ml

コロナに負けない!

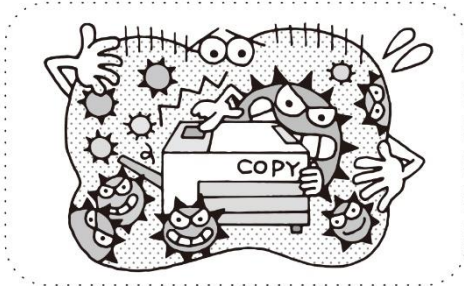


三密を避けましょう

コロナウイルスは風邪のウイルスとして知られていて、これまでも SARS や MARS といった肺炎を起こすコロナウイルスが登場し、たくさんの人が感染したことがあります。新型といわれるウイルスにはまだまだ分からないこともありますが、分かっている基本的なことを理解して、感染防止に役立ててください。

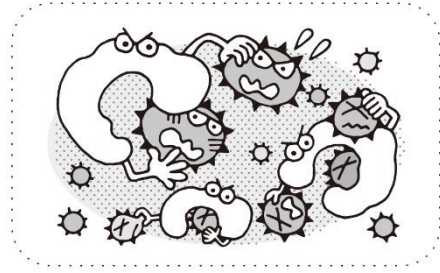
ウイルスとは

『目に見えない敵』と言われ、大きさは約1mmの10,000分の1くらい。体内に入ると細胞に取り付いて、肺炎などの身体の不調を引き起こす。ウイルスは自分をコピーさせて次々に細胞へうつっていくため一気に増えてしまいます。



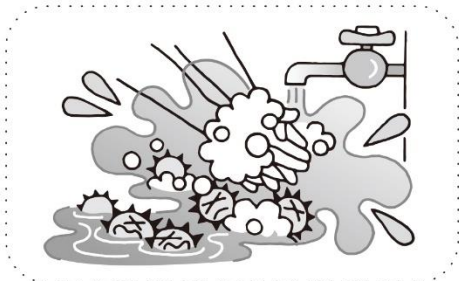
誰もがができること

体内のウイルスと戦ってくれるのが白血球です。この白血球の働きを保つためにも、適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて、病気に強い身体作りをしましょう。



ウイルスの進入を防ぐ

ウイルスを持っている人が話したり咳をすることで飛沫が飛びます。飛沫は1~2mで下へ落ちるため、2m離れることが大切です。ウイルスの侵入経路は口・鼻・目で、皮膚から入ることはありません。しかし、ウイルスが付着している場所を触れた手で顔を触ったりすると、口や鼻から入り込む危険性大。だからこそ、こまめな手洗いが大切です。状況に応じてアルコール消毒も活用しましょう。



コロナウイルスは元々風邪のウイルスです。性質が大きく変化した新型のウイルスは、ほとんどの人が免疫を持たないためこれまでも現れたたくさんの人へ広がったこともあります。新型のウイルスはこれからも突然現れることがあるかもしれません。誰もが周りの人達のことを考え、今できる感染症対策を確実に実践することが、ウイルスの感染拡大防止に一番必要です。



右の図に記載されているような場所にウイルスが多く付着します。現在、半田東高校ではこのような場所の消毒を一日一回以上行っています。消毒をしているからといってウイルスが0になるわけではありません。たくさんの人が触るところにはできるだけ触れないように心がけたり、触った後はしっかりと手洗いをするようにしましょう。