

# ほけんだより

令和2年7月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。



## ☆「新型コロナウイルスを想定した

### 『新しい生活様式』における熱中症予防

これまでと異なる生活環境下での今夏、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけるようにしましょう。

#### 1 暑さを避ける

- ・エアコンを利用する等、室内の温度や湿度を適切に管理する。
- ・換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、温度設定を調整する。
- ・天気予報や暑さ指数（WBGT）を参考に、暑い日や時間帯を避けて、無理のない範囲で活動する。
- ・涼しい服装を心がけて、外出時は日傘や帽子を活用する。
- ・急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で体を動かす際は特に注意する。

#### 2 こまめに水分補給をする

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・激しい運動、作業を行ったとき、大量に汗をかいたときは塩分も補給する。

#### 3 日頃から健康管理をする

- ・体温測定や健康チェックをする。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。

#### 4 適宜マスクをはずす

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と距離をとった上でマスクをはずして休憩する。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクをはずす。

#### 5 暑さに備えた体作りをする

- ・暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から慣らしていく（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施する。

## ☆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



## ☆熱中症になったとき 応急処置は「FIRE」で！

### F (Fluid)：水分補給

- ・自分で飲めるときは、経口補水液等を飲ませる。意識がもうろうとしているときはできるだけ早く医療機関へ搬送し点滴を行う。

### I (Ice)：冷却

- ・衣服を緩めて、氷嚢で首筋、脇の下、足の付け根等大きな動脈が流れる部位を冷やし、うちわや扇風機で風を送る。

### R (Rest)：安静

- ・日陰や冷房のある涼しい場所で休ませる。

### E (Emergency)：119番通報

- ・119番通報。倒れた状況や意識状態、運動の強度や時間などを説明できるようにしておく。



## ☆食中毒にも気をつけて

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件です。食中毒予防の3原則は…。

### 1 つけない

- ・手指、調理器具、材料を洗う。

### 2 増やさない

- ・調理後は早めに食べる。室温で放置しない。

### 3 やっつける

- ・食材にしっかり火を通す。

