



コロナ禍の熱中症対策は...

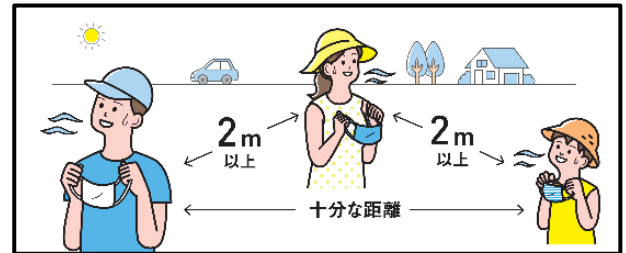
なかなか梅雨があけず、じめじめした毎日が続いています。保健室では、「低気圧に弱くて…」と頭痛で保健室に来る人が増えています。また、湿度が高いと熱中症になるリスクもあがります。

今号では、新型コロナウイルス感染症の予防も踏まえた上で、どのように熱中症対策をすれば良いか具体的にご紹介したいと思います！



対策1：外で、人と2m以上離れている時は、マスクを外しても構いません。

夏の気温・湿度が高い中でマスクをつけると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。外で人と2m以上離れている場合は、マスクを外しても構いません。また、体育の授業は、できるだけ相手と距離をとり、近い距離での会話は避けるなど、感染症対策をしながら外しましょう。



対策2：外でマスクをつける時は、こまめに水分補給をしましょう。

(マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう

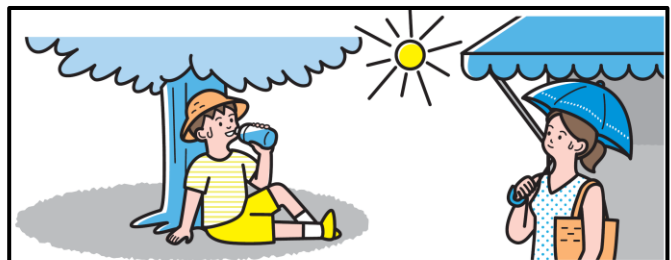
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

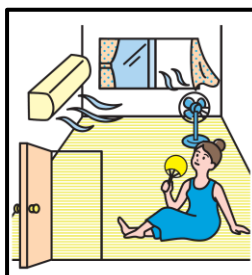
外でマスクをつける時は、激しい運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給するようにしましょう。暑さで息苦しくなった場合は、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸するなど、自分で調節できるようにしましょう。

対策3：暑さを避けましょう。

外に出る時は、涼しい服装や日傘、帽子などで暑さ対策をしましょう。少しでも体調が悪くなれば涼しい場所へ移動し、涼しい室内に入れなければ、日陰に入るようにしましょう。



対策4：エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を巡回させるだけで、換気は行っていません。エアコン使用中も、窓とドアを2か所開けるようにしましょう。また、扇風機や換気扇も一緒に使用すると、より効果的です。

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定するようにしましょう。