

## 熱中症予防×コロナ予防で

# 「新しい生活様式」を健康に！

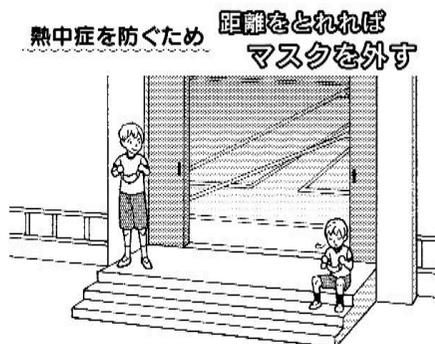
「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

- ①身体的距離の確保, ②マスクの着用, ③手洗いの実施や「3密(密集, 密接, 密閉)」を避ける, 等を取り入れた日常生活のこと。

### ○マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。

高温や多湿といった環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)を確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。



熱中症予防のため、運動時の休けいでは、ほかの人と2メートル以上距離をとってマスクを外します。  
©2020年7月 日本学校保健研修社

### マスクを着用している時

- ・ 強い負荷の作業や運動は避ける
- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする
- ・ 周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして、休憩する



1時間ごとに  
コップ1杯

※大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとるようにしましょう。

### ○エアコンの使用中で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空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。



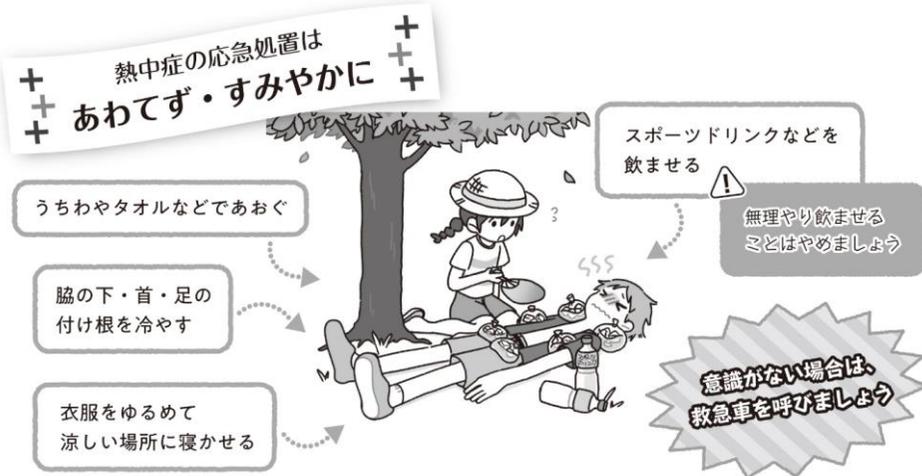
### ○日頃の健康管理について

毎朝など、定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。また、自分の平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

参考：厚生労働省 HP「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント」  
少年写真新聞「高校保健ニュース」第721号

### \* 熱中症の症状

 I度(軽度)	<input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 失神 <input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直 <input type="checkbox"/> 手足のしびれ <input type="checkbox"/> 気分の不快	
 II度(中等度)	<input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> 嘔吐	<input type="checkbox"/> 倦怠感 <input type="checkbox"/> 虚脱感	
 III度(重度)	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など	



参考：教育現場での熱中症対策オンラインセミナー  
日本学校保健研修社「健」2020年7月号