

ほけんだより

令和2年6月10日(水)
橋北中学校 保健室

マスクの着用で、熱中症のリスクが上がっています！



夏場にマスクを使用することに慣れていない人がほとんどだと思います。そもそも人は夏になって気温が高くなり体内に熱がこもるようになると、汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込んだりすることで熱を発散していき、体温調節を行います。

しかし、マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しいです。また、顔の半分ほどがマスクで覆われることによって熱がこもりやすくなります。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。

感染症対策でマスク着用をするときと、熱中症対策でマスクを外すときのタイミングを考えながら、自分の健康を守りましょう。

◆マスクの着用について

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、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ことも必要です。特に、体育や部活動、登下校中など、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。



◆日頃の健康管理について

感染症対策の一つとして、毎日の体温測定と健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろから自分の身体を知り、健康管理を充実させましょう。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

◆熱中症予防運動指数??

熱中症は気温だけでなく、湿度など様々な要因が組み合わさって引き起こされます。今年度も、「暑さ指数（WBGT 値）」を掲示しています。自分の熱中症予防の一つとして参考にしましょう。

「暑さ指数」とは、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた指標で、専門的には WBGT（湿球黒球温度）と呼ばれるものです。「暑さ指数」は、熱中症発生の目安となります。熱中症の予防情報はこの暑さ指数をもとにしたものです。

6月に入り、毎日定期的に「暑さ指数」を測っています。結果は、生徒昇降口に掲示していますので、活動前に参考にしてください。

黒球型携帯熱中症計で測っています→





体調不良の人・睡眠不足の人…熱中症になりやすい

「暑さ指数」だけでなく、本人の体調不良も熱中症を引き起こします。疲労や風邪などで体調不良の時は、体温調節機能が低下しています。熱中症はその日の体調に影響するので、朝食を食べなかった日や寝不足の日は、いつも以上に体調管理が必要です。睡眠時間の確保、朝食は食べましょう。



どんな症状かな？…熱中症の対応

I 度

現場での応急処置で対応できる軽症

《症状》めまい・たちくらみ・こむら返り・汗をふいても出てくる

- 《対策》
- ①まず涼しい場所に避難しましょう
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
 - ③水分・塩分を補給しましょう

II 度

病院への搬送を必要とする中等症

《症状》頭痛・吐き気（嘔吐）・だるい

- 《対策》
- ①まず涼しい場所に避難しましょう
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
 - ③水分・塩分を補給しましょう
 - ④足を高くして休みましょう
 - ⑤水分が自分で飲めなければ、すぐに病院へ！

III 度

入院して集中治療の必要性のある重症

《症状》意識がない・体がひきつける・まっすぐに歩けない・体温が高い

- 《対策》
- ①氷や水で冷やしましょう（首・脇の下・足の付け根など）
 - ②すぐに救急隊を要請！

重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。この3か所を冷却することが効果的です。



～熱中症対策委員会 委員 館和宏先生からのメッセージ～

6月に入り蒸し暑い日が続いています。令和2年度からエアコン稼働を心待ちにしていたさなか、世界的に新型コロナウイルス感染症のパンデミックが起きました。

夏あるいは運動時のマスク着用というのは、想像もしていなかった事態で、熱中症対策と新型コロナウイルス感染症対策は、相反するものです。

呼吸には、酸素を取り込み、二酸化炭素を排出するだけでなく、犬の呼吸をみてわかるように体温を下げる体温調節として重要な役割があります。

マスクを着用することで、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることから注意が必要です。教室のエアコンを積極的に活用し、クールダウンを図っていきましょう。

令和2年5月に、環境省とスポーツ省から指針が出ておりますが、暑い日や運動時にはマスクを外すなど、子どもさんの様子を見ながら、臨機応変に対応するしかない現状です。この指針を参考に、子ども達が暑い夏を安全に過ごせるように改めてご協力をお願いいたします。 館 和宏（たちこどもクリニック）