

熱中症予防 × コロナ感染防止で「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つの基本を取り入れた日常生活のこと。

Q (問) : 3つの基本的な感染予防言えますか？
答えは最後に。

しかし、これからはマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

注意

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに熱中症になるなど、体温調整がしづらくなっています。

<対応>

●暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症の予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」の両立を心がけましょう！

**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**



・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

ベットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

1時間ごとに入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を


・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

のどが潤いていなくても、半日で500mlのペットボトル1本は飲むつもりで♪

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません


- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「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**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!

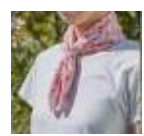


暑さを避けましょう

- ・**涼しい服装、日傘**や**帽子**
- ・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



首に冷却タオルや冷感タオルなどを使ってみるもの！



<厚生労働省 HP より>

夏休みに向けて・・・

●遠出や大勢の人が集まるような場所へ行くことが考えられます。(健康・医療) **新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)** COVID-19 Contact-Confirming Application などの活用を!! 接触確認アプリは互いにわからない形で接触した可能性について通知を受けることができる仕組みです。*詳しくは、厚生労働省等のHPで確認しましょう。その後の必要に応じて検査の受診や保健所等のサポートを早く受けられるようになるようです。

●日々の健康観察が大切です。休み中も、**毎日必ず「健康日記」**に入力し、夏季休業中は、**毎週月曜日**に(最終送信日:8月17日(月)朝8時30分まで)学校へ**必ず送信**してください。

A(答え): 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・密閉・密接)を避けるです。

