

夏といえは熱中症に注意!

保健ジャーナル特別号 6月30日

暑さも本格的になり、体育や部活動も
全力で取り組んで汗を流しているところ。
でも現代の私達には「マスク」とうまく
つきあっていかないとはいけなくて...

どう「マスク」とつきあっていくべき?!

マスクと熱中症

最近、熱中症で多くの生徒が救急搬送
される事案が起っています。

マスクをつけて歩くだけで「しんどい...」と
感じる方も少なくないんじゃないでしょうか。

「マスク」と熱中症には深い関係がありそうです...

熱中症を防ぐために

- 1 暑さを避ける
- 2 こまめに水分補給
- 3 こまめに換気
- 4 暑さに備えに体づくり

塩分も
忘れずに!

4についての体づくりは、日々の体調管理も含まれます。
長時間にスプーン1杯の水分補給、1日30分程度の運動が推奨されています。

熱中症は命に関わる重大な問題です。

そして、マスクをつけていることにより、

熱中症にはリスクが高まります。どうすべき??

マスクと日常生活

- ・ 体育の授業
- ・ 運動部活動の活動中
- ・ 登下校時 (電車内は含まない!)
- ・ 屋外で人と2m以上



等
はマスクを外しても良いとされています。
ですが、まだコロナウイルスの懸念もある
ので、

- ・ 身体的距離の確保
- ・ 近距離での会話を控える
- ・ 換気の徹底

等の対策はしっかり行っていきましょう。

特別号では、熱中症について
特集しました。マスクと熱中症の関係も
わかりやすくご紹介しましたが、暑い夏は
まだまだ続きます。熱中症に気を
つけてながら夏を乗り越えましょう!

参考: 文部科学省 環境省
厚生労働省 資料より

