

# ほけんだより

なつやす 夏休み号

令和2年  
松山聾学校  
保健室



新型コロナウイルス感染症の広がりを受けて、臨時休業から始まった令和2年度でしたが、緊張感の中第1学期を終えることができました。家庭での毎日の検温や健康観察、行動の記録は、夏休み中もできる限り続けて記入し、体調の変化にすぐ気付けるようにしましょう。これも新しい生活様式です。



新型コロナウイルス感染者が、全国的に  
増えています

今年の3月から4月にかけて感染者が増加していた頃と比べ、7月になってからの感染者は、若い年代(20才台や30才台)の人が多いと言われています。でも、感染は徐々に家庭の中にも広がっていて、感染した孫から祖父母に家庭内感染が広がった事例も増えてきているそうです。家の中の狭い空間では「3密回避」は、かなり難しいと言えます。

ですので、そもそも家庭の中にウイルスを持ち込まないよう、家庭の外でも中でも「新しい生活様式」にすることが大事ですね。

「新しい生活様式」の実践例より  
基本的感染対策<感染防止の3つの基本>

- ①身体的距離の確保：できるだけ2m(最低1m)空ける
- ②マスクの着用：外出した際、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用。会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ③手洗い：家に帰ったらまず手や顔を洗う。手洗いは30秒かけて水と石けんで丁寧に洗う

日常生活上の基本的な生活様式



これらのマークが表している行動は、上の①②③のどれに関係しているとおもいますか？家族や友達と話してみましよう。




## マスクで熱中症に？

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。そのため、暑くてジメジメしている中でマスクをつけるときは注意が必要です。外にいて、人と2m以上の距離をとることができるときや運動するときは外すなど、気をつけましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。



あたら  
新しい生活様式のマスク  
着用は、夏には熱中症の  
リスクを上げてしまいます。そ  
こで・・・

3トル (!?)



# 令和2年度の熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月


### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう



- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

#### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに


#### 2 適宜マスクをはずしましょう


←→


距離を十分にとる


- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

#### 4 日頃から健康管理をしましょう





- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう




- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



きょり  
距離をとる

マスクをとる

すいぶん  
水分をとる

1学期に実施した健康診断の結果は、随時お渡ししています。未実施のものも、新型コロナの感染状況を見ながら2学期に順次実施していきます。