

# 保健通信 No.4

熱中症に気をつけて



甲府工業高校定時制  
保健 令和3年7月

連休あけから8月19日まで夏休みです。  
夏休み中も「感染症対策および熱中症対策のための行動をお願いします。」



\* 山梨県教育委員会からの通知（一部抜粋）

## 夏季休業に向けた新型コロナウイルス感染症対策について（依頼）

県内における新型コロナウイルス感染者につきましては、新規感染者の発生は減少しているものの、夏期休業を迎えるにあたり、再び感染の拡大が懸念されます。

つきましては、児童生徒が家庭で過ごす時間が増えるこの時期、あらためて、「衛生管理マニュアル」に基づいた感染症対策の徹底をお願いします。

### 【内容】

- ・ 基本的な対策（3密の回避、正しい手洗い、マスク）を徹底する。
- ・ 感染拡大地域への移動については、不要不急の場合は控える。
- ・ 家庭に持ち込まない・広げない。（家庭内感染を防ぐため）
- ・ 会食は、お店のルールを守って、グリーン・ゾーン認証施設を利用する。
- ・ 大人数の会食、不特定多数が集まる場への参加など、感染リスクの高い行動は控える。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

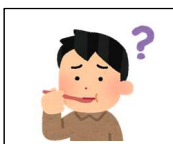
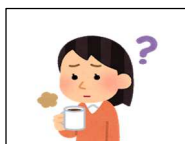
【参考】 山梨県 新型コロナウイルス感染症に関する総合情報

[https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/coronavirus/info\\_coronavirus.html](https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/coronavirus/info_coronavirus.html)



参考

「急に出た嗅覚や味覚の異常は、コロナ感染を疑う重要なサイン」「6割に味、においの異常」



「多くは3日程度で元に戻ったが、発症から1カ月たってもこうした感覚の異常を訴える人が見られた。」

出典：山梨日日新聞 7月15日付一部引用

## 夏休みの過ごし方



生活

### いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

<p><b>1</b> ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう</p> <p><b>規</b> 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。</p>	<p><b>2</b> ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう</p> <p><b>眠</b> い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。</p>
<p><b>3</b> ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう</p> <p><b>昼</b> 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。</p>	<p><b>4</b> ヒント 寝る前のスマホはやめよう</p> <p><b>寝</b> る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。</p>

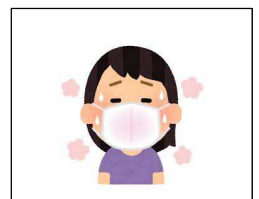
\*「簡単朝ごはんレシピ」山梨県ホームページに公開されています。参考にしてください。

○ホームページアドレス <https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/asagohan21sum.html>

## 「マスクを着用して起きる頭痛」について

毎日の健康調査でも「頭が痛い」と記入している人がいますが、それは新型コロナウイルスの感染拡大予防のために毎日着用している「マスク」によって引き起こされているかもしれません。

マスクを着用していると、自分のはいた二酸化炭素を多く含んだ空気がマスク内にたまり、その空気を吸うこととなります。そのため、脳が二酸化炭素過多の状態になり、全身が酸素不足状態になります。また、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、また、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまい、熱中症状態になります。



## 対策

・熱中症を防ぐため適宜マスクをはずす (イラスト参照)

・意識的に深い呼吸を行い、酸素をたくさん取り入れる。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

2m以上

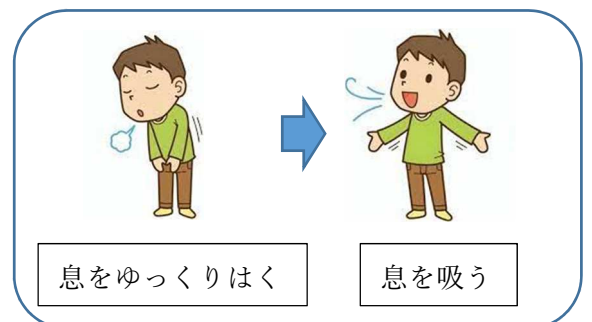
2m以上

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

【ポイント】「息をはいてから吸う」順序



\*ストレスを解消する効果もあります