



これから暑くなる日には

“熱中症予防対策” × “コロナ感染症防止” ➡ 両立をお願いします



マスクの着用について

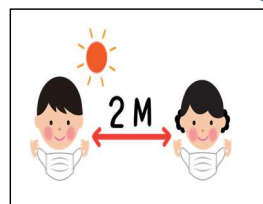
あなたの大切な人や自分を守るためにも、学校生活においては基本的には常時マスクを着用することが望ましいと考えられます。

しかし、マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



次の場合には熱中症予防のため、マスクを着用する必要はありません。

- ① 十分な身体的距離が確保できる場合
- ② 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合
※夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、**熱中症への対応を優先**してください。



マスクを外す場合 **ただし、ウィルス感染対策は忘れずに！**

- ・できるだけ**身体的距離を保つ**
- ・**近距離での会話を控える**ようにする
- ・自分が暑さで息苦しいと感じた時などには、**マスクを外したり、一時的に片耳だけかけ呼吸したりする**など、**自身の判断でも適切に対応**してください。
- ・体育の授業においては、**マスクの着用は必要ありません。**



マスク着用時は

- ・激しい運動は避けましょう！
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給！
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう！



※文部科学省より2枚目の布製マスクが配布されました



布製マスクは、1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能です。
(経済産業省が洗い方に関する動画をインターネット上に掲載しています。)
(YouTube「布マスク配布されました。をご利用のみなさまへ」)

* 室内でも熱中症はおきます *

「熱中症予防の5つの声かけ」 山梨県は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています



- 【熱中症の症状】（軽）めまい、立ちくらみ、汗がとまらない、筋肉痛、
（中）頭痛、吐き気、だるい、
（重）意識がない、あるけない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、高体温など。

- 【熱中症の手当】
- ・すぐに涼しいところに移動する。
 - ・水分塩分を補給する。
 - ・からだを冷やす（ぬれタオルをからだにあてる）。
 - ・首、わきの下、足のつけ根、が効果的。
- 自分で水分補給ができない時はすぐに病院へ
- ・「意識障害のあるとき」は、救急隊を呼ぶ。



情報を生かし、熱中症を防ぎましょう！！



関東甲信地方の1都8県で 令和2年7月1日～10月28日に「熱中症警戒アラート(試行)」が先行実施

熱中症警戒アラートとは

* 県内の予測地点：大泉・韮崎・甲府・勝沼・切石・南部・古閑・大月・河口湖・山中

【目的】 熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予想される場合に、国民に「気づき」をあたえ、予防行動を促す
* 令和3年度から全国で本格実施予定

【内容】 県内の暑さ指数(WBGT)を予測地点のいずれかにおいて最高暑さ指数を33℃以上と予想された日朝5時、
(前日から予想された場合は、前日17時にも)発表される

【伝達方法】 気象庁の防災情報システムを通じて各自治体や報道機関などに発表される
同時に「気象庁のウェブサイト」及び「環境省熱中症予防情報サイト」に掲載される

【発表された時の対応】 日頃から実施している熱中症予防行動の普段以上の徹底をすることが重要です。

- 例
- ▶ 普段以上に屋内の気温・湿度、あるいは暑さ指数(WBGT)を確認して、エアコン等を適切に使用する。
 - ▶ 不要・普及の外出を避け、涼しい屋内で過ごすようにする。
 - ▶ 高齢者、障害者、子供等に対しては周囲の方々から声をかける。
 - ▶ 空調機器が設置されていない屋内及び屋外での運動や活動等の中止・延期等を検討する。
- * 学校において
- ① 涼しい屋内に誘導する
 - ② 空調が設置されていない屋内及び屋外での運動や校外活動等の中止・延期等を検討
 - ③ 必要に応じて臨時休業の設定等の 柔軟な対応を行う



山梨県ホームページ「熱中症に注意しましょう！」より改変し引用

* より詳しい情報は、環境省 気象庁 山梨県ホームページをご覧ください