



令和3年7月16日
鹿児島工業高校 保健室

暑い日差しが照りつけるようになり、いよいよ夏本番です。熱中症対策はとれていますか？夏休みに入ることから、さらに自己管理が重要となります。感染症対策もしながらの夏休み・・・、気温や湿度を確認しながら換気を行うとともに、マスク熱中症にも注意をしましょう。また、自分の体調に気を配りながら、早めの休養を心がけましょう。始業式に、笑顔で登校する皆さんに会えるのを楽しみにしています。

健康診断結果を来週配布します。健診結果をよく見て、自分の体について確認しましょう。治療や検査が必要な生徒は、夏休み中に、医療機関を受診するようにしましょう。

鹿児島県 厚生労働省 令和3年6月

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つの基本である 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（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、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ます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

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

（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

※厚生労働省が示しているコロナ禍での熱中症対策です。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症対策」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

- ① 暑さを避けましょう。
 - ・涼しい服装・日傘・帽子
 - ・体調が悪かったら涼しい場所へ。
- ② 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給！
 - ・1時間ごとにコップ1杯
 - ・1日あたり1.2Lを目安に
 - ・汗をかいたときは塩分も
- ③ エアコン使用中も換気
- ④ 日頃からの体調管理
 - ・体温測定と健康チェック
 - ・体調不良時は、静養を。



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
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



もしも、熱中症になってしまったら・・・



熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

☆☆夏休みの過ごし方について☆☆

楽しい夏休みを過ごすためには、健康が第一です！生活リズムが乱れないよう、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう！

〈 早寝早起き 〉

- 1 毎日同じ時間、同じサイクルで「眠る、起きる」を心がける。
 - 2 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる。
朝の光 ⇒ 体内時計を整える、夜ぐっすり眠れる。
 - 3 眠る2時間前までには、テレビやスマホ・ゲームの使用はやめる。
夜遅くに強い光を浴びると眠れなくなる。時間を決めて使おう！
- ☆ 身長をあと5cm伸ばしたい人へ たくさん寝ることが近道！
成長ホルモンは、睡眠時に分泌され、骨や筋肉を作り、免疫力を高める働きがあります。

〈 朝ごはん 〉

毎日、朝ごはんを食べる。

人は寝ている間にもエネルギーを使っており、朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足。まずは、「食べる習慣」を身に付けて、元気よく1日のスタートを切ろう！

☆ 普段、朝ごはんを食べない人へ

「ご飯やパンなどの主食+おかず」を基本形に、少しでも食べることから始めよう！

夏休みこそ、規則正しい生活リズムを！

・「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」の生活習慣を維持しましょう！
⇒室内でもなるべく体を動かす、栄養バランスの良い食事を、7～8時間の睡眠確保を。

