

上高☆保健だより

令和3年6月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-2HR

梅雨に入り、蒸し暑くなる日が続くようになってきました。いまだにコロナウイルスの感染は続いています。マスクは必須なので熱中症にも気を付けなといけません。感染予防と熱中症対策を両立していきましょう！

今月の保健目標

コロナ対策のためにも、
歯磨きをしっかりしよう！

口の中の清潔は、
感染予防にもなるにゃ♪



マスク生活と口の健康が関係しているってホント？

◎「口呼吸」になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません。

「口呼吸」って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。
本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで「口呼吸」になりやすいのです。

「口呼吸」で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。
すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

だ液を増やすためによく噛んで食べ、食後は歯磨きで口の中を清潔にしておこう！



「暑さ指数」を知ろう！

「指数計」は体育館と保健室
前に設置！確認しよう。

暑さ指数(WBGT)は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます(数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやり取り(熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数(WBGT)が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされています。

**外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する、
また、外出はなるべく避けて涼しい室内に移動するなどの対応が必要です。**



部活動など運動する際の指針は？

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特に子供の場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	10～20分おきに休憩をとり水分、塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	激しい運動では30分おきに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	運動の合間に水分、塩分の補給を行う。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	水分、塩分の補給は適宜行う。

愛媛県は6/1～当面の間
「感染対策期～特別警戒期間～」

コロナに
負けない!



コロナ禍の熱中症対策は？

熱中症に気をつけて



今年も新型コロナウイルス感染症対策をしながらの熱中症対策。昨年度の経験からわかってきたことなど、コロナ時代の熱中症対策について考えましょう。

● リスク理解した上で対策

- ①水分補給 ②涼しいところで十分休息する暑さ対策
 - ③手洗いうがい ④定期的な換気 ⑤常にマスクを着けて3密を避ける
- その他、**冷水を使った長めの手洗い、良質な睡眠、バランスの良い食事**なども役立ちます！

体調チェック 起床後や活動開始前に体温測定や不調の確認しよう！

【熱中症にかかるリスクが高い人】

- ① 朝食抜き ②カゼや胃腸炎での体調不良 ③病欠明け ④寝不足 ⑤もともと虚弱な人

★ マスクの常時着用 に注意！

マスクで吸気が温められる上にフィルター作用で呼吸の度に労力が必要となり、余計な運動の分、**体温が上昇**します。また、温まったマスクで顔面からの放熱が減り、**顔面の温度も上昇**します。一人ひとりの表情や汗の量、顔色も見づらくなります。

マスクはコロナ対策に必須であっても、暑熱環境下の熱中症リスクを高める可能性があるので注意が必要です。



★ 冷房中も 定期的な換気

屋内では、**定期的な換気**が求められます。多少冷房中の室内の温度は上昇し、電気代高騰も招きますが、感染対策に換気は必須です！

蒸し暑く息苦しいとき、3密が避けられる状況ならマスクは外してもかまいません。

朝食は必ず食べ、水筒には十分な量と氷水、塩飴やタオル、上高帽子を用意して登校してください。

みんなが使うトイレ、マナーは守れていますか？

感染症対策へのご協力をお願いします！

除菌クリーナーとオートソープディスペンサーを設置しました！

- ① 使用前にトイレクリーナーを使ってください。
- ② 使用後は汚していないか確認してください。
- ③ 手を石けんできれいに洗いましょう。

