

ほけんだより

令和2年6月22日
品川区立鮫浜小学校
校長 松本 覚
養護教諭 太田 かおり

梅雨の季節でもありますが、もうすぐ夏本番です。

思いっきり遊びたくもなりますが、この時期に注意してほしいのが熱中症です。

いつも以上に規則正しい生活をし、元気に夏を過ごしたいですね。



【6月の保健行事】

6/29 (月)・6/30 (火) 身体計測 (全学年) ※体育着で計測します。

【新型コロナウイルス感染症防止のためのマスク着用について】

新型コロナウイルス感染症防止にマスクは有効ですが、夏場にマスクを着用することで、熱中症を引き起こす恐れもあります。

厚生労働省も、「屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずすこと。高温多湿の中でのマスク着用は体に負担になるので避けてほしい」とコメントを発表しています。

屋外で他の人と2メートル以上の距離が取れる場合はマスクをはずしてもよい、着用時には、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜はずして休憩をとることの推奨、エアコンによる温度調整やこまめな水分補給など、従来の熱中症予防策にも取り組むことを求めています。

〈鮫浜小学校でのマスク着用について〉

①登下校中、息苦しさや暑さを感じる時は、マスクを外してもかまいません。ただし、人と人の距離を保ちます。また、マスクの管理をしっかりとします。

②体育の授業中は、マスクをはずします。

③校舎内では基本はマスク着用ですが、息苦しさや暑さを感じる時は、人と人の距離を保ったうえで、少しクールダウンをします。また、適宜、水分補給をします。

〈水筒持参について〉

※ 熱中症予防のためには、こまめな水分補給が必要です。

水飲み場での密を避けるため、水筒をご持参いただいてもかまいません。

水筒の中身は、水かお茶にしてください。

「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、以下の通りです。

①暑さを避けます。

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



②適宜マスクをはずします。

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意する必要があります。
- ・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、マスクをはずします。
- ・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、周囲のひととの距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩します。

③こまめに水分補給をします。

- ・のどが渇く前に水分補給をします。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をします。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も補給します。



④日頃から健康管理をします。

- ・日頃から体温測定、健康チェックをします。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅でゆっくり休めます。

⑤暑さに備えた体づくりをします。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をします。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動をします。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動をします。

