

## 新型コロナウイルス感染症対策+熱中症予防対策

～夏季休業中の生活で心がけてほしいこと～

□毎朝の体温測定を必ず行い、健康状態を確認し、健康観察票に記録する。

→様々な状況に備え、自分の行動もメモしておくこと。

8月20日からも継続して回収します。登校時は忘れないようにしてください。

□発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出せずに自宅で休養する。

□十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。

□石けんによる手洗い(30秒以上)・手指の消毒をこまめに行う。

□3密の回避(密集・密接・密閉)

・こまめに部屋の換気を行う。(エアコン併用で)

・身体的距離を確保する。

外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし熱中症に十分注意する。

食事の時は対面を避け、会話を控える。

□マスク着用時はのどが渇いてなくても、こまめに水分補給を行う。

2学期には体育大会や文化祭等の行事も控えています。  
また3年生は進路決定に向けての大事な時期になってきます。一人一人が意識して行動することが大切です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —

## ▼夏季休業中も睡眠習慣を整えましょう!

### 南高生の睡眠日誌(1学期)より

平日に5時間未満の睡眠時間だったり、学校がない日(休日や休校期間)に就寝時刻や起床時刻が大幅にずれていたり、と睡眠習慣が整っていない生徒がみられました。

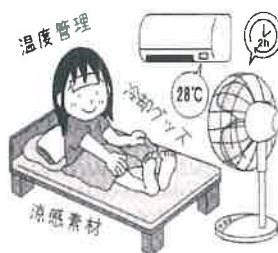
体内時計のリズムにずれが生じると、心身に不調をきたす原因になります。

夏季休業中でもできる限り平日と同じ時間に起床し、朝日をしっかりと浴びることで、体内のリズムを一定に保つように心がけましょう。

※1・2年生は夏季休業期間も睡眠日誌の記入を継続して行ってください。  
提出日は後日連絡します。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず  
睡眠上手は  
心地よく  
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

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(密集、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

〔マスク着用時は〕



激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
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



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり  
1.2L(約2.5杯)を目安に



1時間ごとに入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)



水分補給は忘れずに

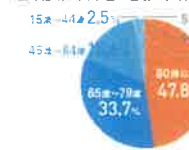
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
真夏日(30℃)から増加  
35℃を超える日は特に注意!  
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

年齢別 熱中症死亡者の割合

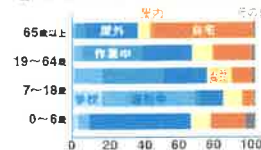


出典：厚生労働省「令和2年熱中症発生状況」(令和2年7月20日現在)

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

年齢・発生場所別 熱中症患者の発生割合



出典：厚生労働省「令和2年熱中症発生状況」(令和2年7月20日現在)

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

