



令和3年7月9日(金)

川口市立芝西中学校

保健室

新型コロナウイルス感染症と熱中症の対策を確認しよう！

こまめな正しい手洗い

色々な場所に触れる私たちの手には、ウイルスが付着している可能性があります。ハンカチは常に持ち歩き、いつでも手洗いができるようにしましょう。ハンカチは毎日清潔なものを持参し、使用してください。また、ハンカチの貸し借りはしないでください。

※校外など近くに水道がない時のために、ハンドジェルを持ち歩くなどして、こまめな手の消毒をよろしくをお願いします。

【特に手洗いが必要な場面】

- ① 外から教室や家に入るとき
- ② 共用するものに触る前後
- ③ 特別教室使用後
- ④ トイレ後
- ⑤ 清掃後
- ⑥ 部活動前後
- ⑦ 食事の前



ソーシャルディスタンス

夏休みは、いろいろな場所でいろいろな人と触れ合う機会が多くなりがちです。新型コロナウイルス感染症は、症状が出ていなくてもウイルスを保有している『無症状』の人もいます。無症状の場合、自分がコロナウイルスに感染していると考えずに、人と接触してしまうことがあります。自分に症状はないが感染しているため、家族や友達に感染を広げてしまう可能性があるということです。感染の拡大を防ぐために、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。

人との距離を2メートル、最低でも1メートル保つことを意識します。2メートルはお互いに手を伸ばしても届かない距離が目安となります。ソーシャルディスタンスを常に保つことは難しいかもしれませんが、できるだけ意識した行動をとることによって、自分自身だけでなく、家族や友達、学校全体の健康を保つことにつながります。

マスク着用と熱中症

新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクを着用して過ごすことが日常となっています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかっていることがあります。そのため、高温や多湿といった環境でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。室外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が保てる場合や、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て呼吸したりするなど、適宜判断して行動しましょう。また、喉が渇いていなくても積極的に水分補給をしましょう。

裏面もご覧ください

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
	吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

厚生労働省が示す正しいマスクの着用方法に基づき行った実験で、不織布マスクが、吐き出しと吸い込み飛沫量がともに一番低いという結果が出ています。特に、ウレタンの物と比べると差が大きくなっています。可能な限り不織布マスクを使用することをオススメします。

熱中症を予防しよう

《熱中症かな、と思ったら…》



涼しいところに移動させ、衣服をゆるめて寝かせる。足を心臓よりも高く上げる。



日陰に移動し、水をかけたり、濡れタオルを当てて、うちわなどであおぐ。**首、脇の下、足の付け根**等の太い血管のある部分を冷やすのも効果的。



意識がある場合は、水分の補給を行う。(吐き気などで水分がとれない時は、医療機関へ) 特に、けいれんを起こした場合には、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を飲ませる。