



いよいよ夏休みです。感染症予防とともに、熱中症など夏の健康管理にも気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。

熱中症予防とコロナ感染防止について

学校教育活動時においては、身体的距離が十分とれない時はマスクを着用するべきと考えられていますが、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、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。以下の注意点に気を付けて、熱中症予防とコロナ感染防止に努めましょう。

○屋外で人と2m以上（十分な距離）
離れている時は熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。

マスクをはずせる距離を保とう！



○マスク着用時は、激しい運動を避け、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。
また、気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。
水分補給の目安は、1日あたり約1, 2ℓです。大量に汗をかいた時は、塩分などの補給も忘れずに。



○暑さで息苦しいと感じた時などには、自身の判断でマスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸をするなど適切に対応してください。

参照：「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！環境省厚生労働省
「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」文部科学省



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）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「熱のやりとり（熱収支）」に着目して、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。

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 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 厳重警戒（激しい運動は中止） |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒（積極的に休憩） |
| 24～28℃ | 21～25℃ | 注意（積極的に水分補給） |
| 24℃未満 | 21℃未満 | ほぼ安全（適宜水分補給） |

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。特に、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

参照：環境省熱中症予防情報サイト

夏バテにならないように

