保健だより

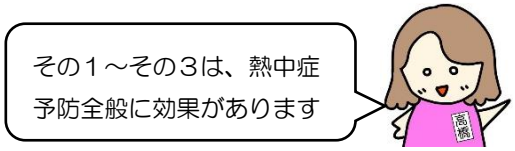
附属岡崎中学校
NO. 5

オンライン教室が活気づいていることと思います。そして、新しい仲間ともうすぐ直接会える予定です！三密などには十分注意が必要ですが、楽しみですね。

マスク熱中症に注意！

最近、ニュースで「マスク熱中症」という言葉を聞くことが増えてきましたね。

マスクを着用することで、熱が体にこもり、気づかないうちに脱水症状を起こす恐れがあると言われています。次の予防を特に心がけましょう！



その１：水分補給をこまめに行う

マスク内の湿度が上がることで、喉のかわきを感じづらくなります。のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。

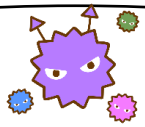
その２：暑熱順化（しょねつじゅんか）をしておく

暑熱順化とは、暑さに耐えられる体づくりを意味します。家の中でできる体操をしたり、お風呂につかって汗をかいたりしておきましょう。また、クーラーのかけすぎにも注意です。

その３：保冷剤等を上手に活用する

保冷剤などを活用し、首、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。この部位は大きな血管が肌の近くにあるので、冷やすと全身の体温を下げることができます。

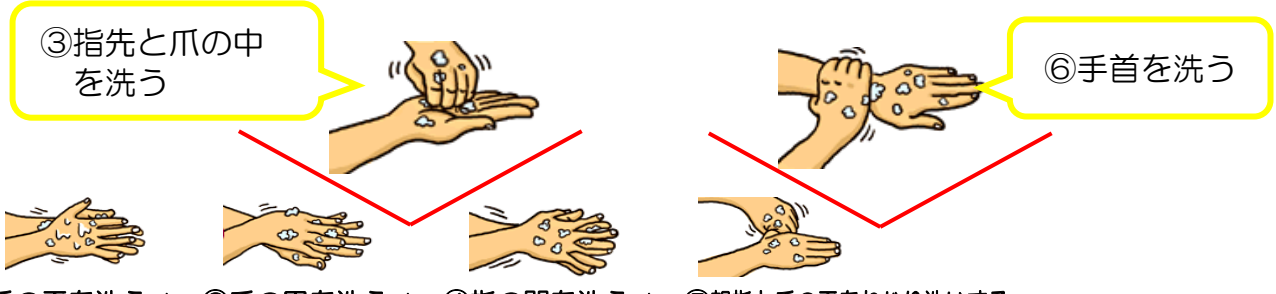
コロナウイルス対策クイズ（その4）



Q 次の〇〇に入る言葉は何でしょう？

⇒現在、新型コロナウイルス感染症は、〇〇感染と〇〇感染でかかると考えられている。

〇前回のクイズの答え：手洗いの基本として、ポイントで足りていないところは③と⑥の２つでした！忘れやすいところなので、洗う癖をつけましょう！



① 手の平を洗う⇒ ②手の甲を洗う⇒ ④指の間を洗う⇒ ⑤親指と手の平をねじり洗いする