

## 今夏の「熱中症予防」

じめじめと湿気が多い梅雨の季節から、本格的な夏に向かっていきます。皆さんの体調はいかがですか？新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言も解除され、6月から遠隔授業や分散授業が行われていますが、「コロナ」前と同じ生活を送ることは当分難しい状況です。

今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を取り入れた「新しい様式」での「令和2年度の熱中症予防行動」が厚生労働省から公表されました。今夏は、例年以上に熱中症に気をつけて、健康な大学生生活を過ごしましょう。

### I 「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感染拡大を防ぐために、一人ひとりが3つの基本、①「三密（密集・密接・密閉）」を避ける ②マスクの着用 ③手洗い等の対策を取り入れた新しい生活様式の実践が求められます。

#### (1) マスクの着用

- ・気温や湿度が高い場所でのマスクの着用は熱中症のリスクが大きく、身体への負担が大きい  
⇒屋外で人と十分な距離（約2m以上）がある場合は、マスクをはずす
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装をこころがける

#### (2) エアコンの使用について エアコン中も換気

- ・熱中症予防にエアコンの活用が有効  
ただし、家庭用のエアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていない  
⇒新型コロナウイルス対策のためには、冷房時にも、窓開放や換気扇によって換気を行う

#### (3) 涼しい場所への移動や水分補給について

- ・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動する
- ・喉が渴いていなくても、こまめに水分補給。目安は1日に1.2L

#### (4) 日頃の健康管理について

- ・「新しい生活様式」における、毎朝の体温測定や健康チェックは、熱中症予防にも有効  
⇒平熱を知っておくと発熱に早く気づける
- ・日頃からの「健康管理（睡眠・食事・運動）」が重要
- ・体調が悪いと感じたときは、無理に登学せず、自宅で静養



### II 「熱中症」にかかったら⇒⇒対処の基本

症 状	対 処 法
めまい・筋肉痛・頭痛・吐き気・多汗等	・涼しい場所へ移動 ・水分や塩分補給 ・症状が改善しなければ病院受診
意識がない・けいれん・話が上手く出来ない	・すぐに救急車を呼ぶ

ちょっと番外編

#### \*ハチに刺された・ムカデに咬まれた！！（応急処置の方法）

傷口を流水で洗い毒液を出す ⇒ 蜂の毒針を抜く ⇒ 部位に疼痛があれば冷やす  
⇒ 外用薬塗布 ⇒ 病院（皮膚科）を受診

\*蜂に刺された、ムカデに咬まれた後に、

頭痛や吐き気、めまい、じんましん出現、息苦しさや動悸等を感じた時はすぐに医療機関を受診

