

保健だより

7月



港南中・保健室

R2. 7. 10

愛媛県では6月19日から、「感染縮小期」に入りました。みなさんの感染防止対策への取組はどうか。気持ちや行動がゆるみ始めていませんか。

愛媛県では、5月28日以降、新規の感染者は出ていないようですが、全国的にみると、感染者が増えています。第2波を防ぐためにも、今、一人一人の感染対策への意識・行動が大切です。本格的な暑さへの対応も始まっています。「新しい生活様式」の中での熱中症対策と新型コロナウイルス感染防止対策も習慣化していきましょう。

※ 出典 環境省 【熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！】より

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ったり、気づかぬ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。

コロナ感染防止対策をした上で...

**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

十分な距離

2m以上

2m以上

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

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

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

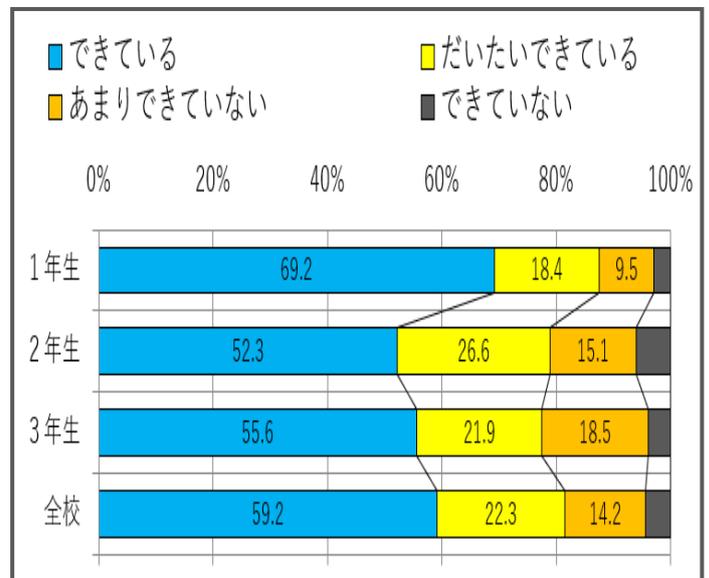
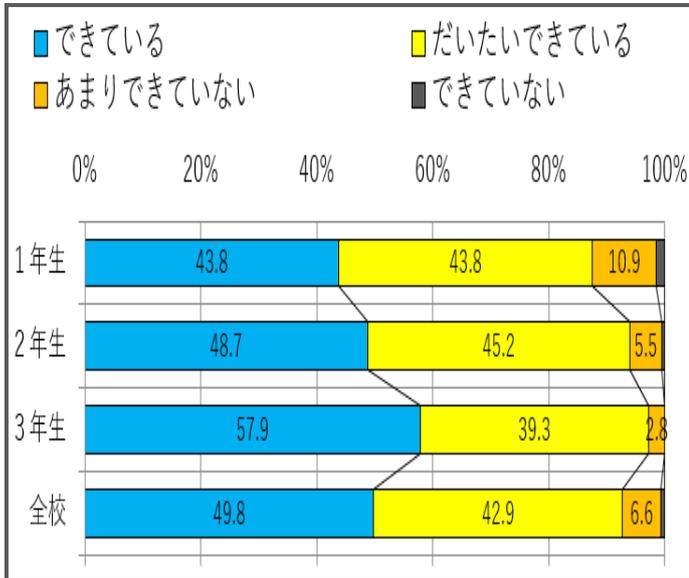
マスクをしてると熱中症になりそう...

～新型コロナウイルス感染防止対策アンケート結果より～

～ 自分自身の感染防止対策を振り返ってみました。 ～ R2.6月実施

【 2 石けんを使って、こまめに手洗いができている。】

【 3 手洗い後、清潔なハンカチでふけている。】



手洗い VS 新型コロナウイルス



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

新型コロナウイルスは、体の中に入って増えていきますが、物の表面に付着するだけなら、時間がたつと壊れていきます。付着する物によって、**24～72時間**くらい感染する力を持っているそうです。この間に、ウイルスが付着している物から手へ、そして、その手から体の中に入ることがあり、感染リスクが高まります。

そこで、重要な対策ポイント⇒「手洗い」です。

- ① 流水で洗うだけでも、ウイルスは流れていきます。
- +
- ② 石けんを使用して手洗いをするので、コロナウイルスの表面の膜を壊して、感染する力を失わせるので、より効果的です。※30秒間以上を目安にしよう。



Let's try 「手洗い」で、熱中症予防！



暑い夏は、気温とともに体温も上昇します。それを防ぐために、私たちは汗を出して、体温を下げています。

熱中症予防対策として、手洗い時に、石けん泡を洗い流す際、少し長めに流水で洗い流しましょう。手の平だけでなく、手の甲も流水で洗い流すと、手の血液が冷やされ、体温の上昇を防ぐことができます。

その後は、清潔なハンカチ等で水気を拭き取りましょう。