

保健だより

夏休みも感染症対策を
令和3年7月19日 保健室

知らないうちに、拡めちゃうから。



「感染が急拡大」早期の第3波超えも ～7/15東京都モニタリング会議より

政府は新型コロナウイルスの感染の再拡大が続く東京都に対し、7月12日～8月22日まで、4回目となる緊急事態宣言を出すとともに、沖縄県に出されている緊急事態宣言も8月22日まで延長することを決定しました。東京都のモニタリング会議では、現在の増加比が続くと、4週間後には新規陽性者数の7日間平均が2400人を超え、変異ウイルスの影響などで感染拡大が加速すると、早期に年明けの第3波を越えるとの強い懸念を示しました。

明後日より夏休みとなり、人と会う機会や人の移動が増える時期です。現在、栃木県は新型コロナ警戒度レベルを県版ステージ2.5「厳重警戒」として、県民に対し引き続き感染拡大への警戒を呼びかけています。

☆ 緊急事態措置区域及びまん延防止等重点措置区域のある都道府県への不要不急の移動を避ける。

☆ 県外・県内の移動・外出について、感染状況を踏まえ、慎重に判断する。

☆ 5人以上の飲食、パーティー等は自粛する。

◎ 特に、部活動に付随する場面（飲食や更衣）での感染防止対策を徹底するとともに、夏季課外後や部活動後の集団での飲食（買い食い）は避けてください。

暑い夏を乗り切ろう! 新しい生活様式 × 熱中症対策

気温や湿度が高い夏は、日常生活においても汗をかく量が他の季節より自然と多くなります。
そのため、新しい生活様式の中でも、気を付けていないと誰でも熱中症になる可能性があります。



マスク着用時

- マスクを着用していると身体(皮膚)から熱が逃げにくくなり、身体に熱がこもりやすくなる
(マスクを着用していない時より、身体が熱く感じる)
- 「口の渇き」を感じにくくなり、水分補給が不十分になり、脱水に気づきにくい



室内で過ごしている時

- のどの渇きを感じにくく、水分補給の回数が減る
- (自然に汗をかいていても)水やお茶のみで水分補給を済ませている
- 冷房による室内の乾燥により、涼しく汗をかいていないようでも、知らないうちに身体が乾いている

身体から水分が出ていることに「気づかない」「意識していない」と、
体温調節の困難をはじめ、いつのまにか「熱中症」になる可能性があります。



新しい生活様式を過ごす中で、いつのまにか「熱中症」を防ぐためには
“のどが渇いていなくても、こまめな水分補給”



大切なのは「ナトリウム濃度」!

正しい水分補給とあわせて、
「三度の食事」「十分な睡眠」もとることで、
熱中症のリスクを下げましょう!

