

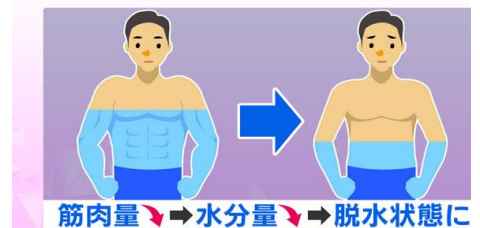
今年は「感染症」と「熱中症」の両方の対策が必要な、初めての夏を迎えています。蒸し暑くてマスクははずしたいし、窓を閉めて冷房をつけたいけれど「新しい生活様式」を実践しないといけなし、どうしたらいいのかわかっていると思います。そこで、何をどう気をつけるべきか、留意点をあげてみました。（NHKニュース おはよう日本 6月10日放送 済生会横浜市東部病院 谷口英喜医師より引用）

## マスクの夏 熱中症対策は“3つのとる”から

### （1）外出自粛でリスク上昇

ステイホームにより、体が熱さに慣れていないうえに、運動量も少ない傾向にあります。そのため、体の水分を蓄えるための筋肉量が減っていて、脱水状態になりやすくなっています。

対策としては、暑さに気を付けながら、「適度な運動」と、肉や魚など筋肉をつくる「タンパク質」を積極的に摂ることで。



### （2）マスク着用 脱水状態に注意を

長時間マスクを着用すると、のどの渇きに気づきづらくなり、脱水状態になりやすくなります。脱水状態になると、熱中症だけでなく感染症のリスクも高めてしまいます。なぜなら、ウイルスや細菌は「粘膜」を通して体に入ってきますが、脱水状態になると粘膜が乾き、免疫機能が低下し、感染リスクが高まってしまうからです。



## 対策は“3つのとる”

（1）（2）から分かるように新型コロナウイルス感染を防止するためにも、熱中症予防が必要だということです。熱中症予防のため、例年通り「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「三食しっかり食べる」などの対策をしたうえで、“3つのとる”  
①人と距離をとる。十分に距離をとったら②マスクをとる。マスクをはずしたら、こまめに③水分をとる。“3つのとる”を行ってください。

【感染防止の基本】を実践しながら、熱中症予防を心がけましょう。

- ①登校前に家で体温を測り、健康観察をする。  
体調不良の時は、家で休養を取る。
- ②こまめに手洗いをする。③マスクを着用する。
- ④身体的距離の確保と「3密（密集、密接、密閉）」を避ける

健康観察票の記録を毎日つけてから登校しましょう。

### 3とる

距離をとる

マスクをとる

水分をとる