



保健室だより 7月号

2022



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

【看護師在室予定】 黄色：9:00～16:00 白色：不在

*基本的な感染対策（手洗い、マスク着用、三密回避）を行うとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事をこころがけましょう。

*新型コロナウイルス感染症と診断された時、濃厚接触等で登校・出勤を制限された時は、保健管理センターにご連絡ください。

電話 045-787-2270 Email : hokekan@yokohama-cu.ac.jp

*鶴見教職員健康診断は、8月9日（火）午前を予定しています。

これから暑くなります。平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みで、体温調整が自然に行われます。しかし、「環境」「からだ」「行動」の要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまいます。このような状態が熱中症です。

マスクを着用すると、皮膚からの熱がにげにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなると言われています。熱中症予防の観点から、夏場、屋外でマスク着用が必要ではない場面では、マスクを外すことを、厚生労働省は推奨しています。熱中症に気を付け、この夏を過ごしましょう。

【熱中症を引き起こす3つの要因】

「環境」 ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った屋内

・エアコンの無い部屋 ・急にあつくなった日 ・熱波の襲来

「からだ」 ・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・糖尿病や精神疾患といった持病 ・低栄養状態

・下痢等での脱水状態 ・二日酔いや寝不足といった体調不良

「行動」 ・激しい筋肉運動や慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況



【熱中症を予防するには】

◆涼しい服装をする ◆日陰を利用する ◆日傘、帽子を利用する ◆水分、塩分補給を行う

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう！ 体調が悪い時は、無理をしない！

家の中では、エアコン・扇風機を用い、室温・湿度を調整しましょう！



【熱中症を疑ったら】

熱中症を疑う症状：めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温 など

①呼びかけに答えないうだったら、救急車を呼びましょう。

反応が悪い時は、無理に水を飲ませてはいけません。

②涼しい場所へ移動し、からだを冷やし、水分補給を行いましょう。

③症状が改善しない時は、医療機関を受診しましょう。

通勤ラッシュ時や
人混みの中では
マスクを着用しましょう。

～マスク着用について 目安～

		距離が確保できる（おおむね2m以上）	距離が確保できない
屋	会話をする	マスク必要なし	マスク着用推奨
外	会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク必要なし
屋	会話をする	マスク着用推奨	マスク着用推奨
内	会話をほとんど行わない	マスク必要なし	マスク着用推奨



参考：環境庁Webサイト
厚生労働省Webサイト
鶴見保健室