

今年は例年以上に

熱中症対策を！

2020.5  
産大附属高校  
保健室

休校期間が長くなっていますが、みなさんいかがお過ごしですか？  
5月に入り、気温が高い日が続いています。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の自粛をしてきたことと思いま  
す。普段なら5月頃から体を暑さに慣らしていき、熱中  
症を予防する体を作っていきますが、今年は外出自粛に  
よる運動不足、暑さに耐えられる体づくりができていな  
いなどの理由から、例年より熱中症のリスクが高まって  
いると言われています。



マスク着用で熱中症のリスクが上昇？



体内に熱がこもりやす  
くなる。

呼吸の回数が  
増える。

のどが渴いたこと  
に気が付きにくい。

このような理由から  
熱中症のリスクが高まる  
と言われています。

※マスクを着用しての激しい運動は危険です。トレーニングなどを行う際は、人  
の少ない場所を選び、マスクを外して行いましょう。

これからの時期「感染症対策」+「熱中症対策」を！

・マスクは、つけるべき時を考えよう！

まだまだ感染症対策は必要ですが、それに加えて気を付けたいのが熱中症！人  
が密集する場所や近距離で会話する時はマスク着用！一人で部屋にいる時、外  
に出ても、人がいない、しゃべらない時は外すなど工夫しましょう！



①首回りなどがあいた、放熱しやすい服を着ましょう

②氷や冷たいペットボトルなどで、体の表面の太い血管が  
通っている場所を冷やす  
→首のまわり・わきの下・太もものつけ根

③こまめに水分、塩分補給

→普段より意識して補給しましょう。マスクをしているとのどが渴いたこ  
とに気が付きにくいです。30分から1時間に一回は必ず水分をとるよ  
うにしましょう！

