

<今月のテーマ> **コロナに負けない！！～新しい生活様式で熱中症予防を～**
暑さが厳しくなってきました。熱中症に注意したいこの時期にも、新型コロナウイルス感染症対策は重要視されています。正しい感染予防を行い、新しい生活様式の中で熱中症対策を行いましょう。



新型コロナウイルスに勝つ基本は手洗い！！

コロナウイルスは、体に入ると増殖できますが、物の表面に付いたウイルスは、時間が経つと壊れてしまいます。ただし、付着する物によっては**24～72時間**程度感染力をもつとされています。この間にウイルスに触れると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険があります。

そこで、手洗いのポイント！！

- ① 正しく手洗いをしましょう。
- ② 流水で洗うだけでも、ウイルスを流すことができます。
- ③ 石鹸で洗うことで、コロナウイルスの膜を壊すことができるので、より効果的です。

コロナウイルスはこんな所に潜んでいる可能性があります！



新しい生活様式における熱中症予防のポイント！

●屋外でのマスクの着用

気温と湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。人との距離が十分（2m以上）にとれる場所で、適宜マスクを外して休憩することや、人との距離が十分ある場合は、熱中症のリスクを避けるため、無理をせずマスクを外しましょう。

※2歳未満や自分でマスクを外す事ができない子は窒息の危険があるため、マスクの着用は必要ありません。



●こまめな水分補給

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



●室内の換気

冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度調節をこまめに調節しましょう。

●日頃の体温測定、健康チェック

新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体温計での測定にくわえて、実際に体に触れて熱がこもっていないか、呼吸が速くなっていないか等を感じる事も大切です。



●暑さに備えた体力作り

規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけ、比較的涼しい午前中に無理なく運動をしましょう。

<参考>

○「健」 日本学校保健研修社 2020年7月号

○ 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について「～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～」厚生労働省 Webで検索できます

○「保育現場のための新型コロナウイルス感染症対応ガイドブック第1版（2020.5.26）」 全国保育園保健師看護師連絡会 学術委員会