

# Health Promotion

今年度は、臨時休業があったため一学期の終わりが例年より遅くなっています。この時期、気温の変化が激しいため、体調を崩す生徒が多く見られます。体育の授業で水泳が始まったり、メモリアルマッチに向けて部活動も一段と熱が入ったりと疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしたいものです。

## 手洗い VS コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。しかし、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手に着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、大切なのは**手洗い**です。

- ①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- ②石けんを使って手洗いをすると、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、さらに効果的です。

**指先、指の間、手首、手のしわ**など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利です！



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

コロナウイルスに  
気をつけよう！

**NOマスク**

**NOせきエチケットで...**



**マスクの着用**は、今の時期暑くて大変ですが、必ず着用して登校してきてください。

**自分自身と大切な人を守るために一人ひとりが心がけることが大切です。**

# 「コロナウイルス感染症」と「熱中症」

## 両方を意識し、適切な予防を!

屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、適宜マスクを外すことが熱中症予防のポイントの一つです。



令和2年6月26日  
静岡新聞(夕刊)

別紙「熱中症」リーフレットも併せて御覧ください。

健康計測機器メーカーのタニタが、新型コロナウイルス禍での熱中症に関する意識調査をしたところ、「夏もマスクの着用を続ける」と回答した人が75.0%に上った。最高気温が35度以上の猛暑日でも着けるとしたのは60.7%、ジョギングなど運動の際も着用する人も42.4%だった。

タニタによると、調査は5〜8日、15〜69歳の男女千人を対象にインターネットで実施し、26日までに結果を公表した。

「夏もマスクの着用を続けるか」と聞いたところ「非常にそう思う」が26.8%、「ややそう思う」が48.2%、「ややそう思う」が48.2%で、合わせて75.0%になった。屋外で人と距離が

## 「夏もマスク」75%

	非常に そう思う	やや そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない
▶夏もマスクの着用を続けるか	26.8%	48.2	20.8	4.2
▶猛暑日でもマスクを着用するか	15.3	45.4	29.0	10.3
▶夏に外で運動する際もマスクを着用するか	9.6	32.8	37.1	20.5
▶屋外で人と距離が確保できる場合もマスクを着用するか	15.5	41.3	32.8	10.4

新型コロナウイルス禍での熱中症意識調査

保てる場合でも着用する人とした人は56.8%だった。厚生労働省は熱中症対策として、屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外すよう推奨しているが、「適宜マスクを外すことが熱中症予防のポイント」とが熱中症予防のポイントが28.0%で上位となった

「知らなかった」と答えた。熱中症を意識するのは「屋外で運動をしているときが38.2%、屋外のイベントに参加しているとき」が28.0%で上位となった

## タニタ調査 熱中症意識低下か

が、昨年同時期の調査と比べると、それぞれ8.3%と7.1%減少した。逆に意識するときは「特になし」としたのは19.5%で5.9%増加していた。

また自宅を過ごす人が増える中「エアコンをつけていてもこまめに換気しようと思う」とした人は70.8%。6月以降も在宅勤務をすると回答した333人のうち「在宅勤務の際は電気代節約でエアコンの利用を極力控えたい」とした人は54.3%に上った。

タニタは「外出機会が減り、熱中症への意識が下がった一面がある。コロナと熱中症の両方を意識し、適切な予防をしてほしい」としている。

## 咳エチケット ~マスクがないとき~



▼何もせずに咳やくしゃみをする。



▼咳やくしゃみを手で押さえる。



◎ティッシュ、ハンカチ、袖で口・鼻を覆う。

