



令和2年8月28日
福岡県立宗像高等学校・中学校
保健委員会

5月の下旬に緊急事態宣言が解除され3ヶ月が経ちました。
感染予防を怠っていませんか。
来週は、スポーツフェスティバル2020が行われます。
気持ちを引き締め感染症・熱中症予防に徹しましょう。そして一刻も早くコロナウイルス感染症が収束していつも通りの、今までの日常が来ることを願いましょう。

スポーツフェスティバル2020における 感染症・熱中症対策

- ① 朝の健康チェックの徹底。(検温・体調) *異常があれば参加しない。
- ② 手洗いの徹底。試合開始直前の手指消毒。*保健委員が整列時にアルコール手指消毒を行います。
- ③ 原則としてプレイヤー以外は声を出さない。
- ④ のどがかわく前に水分摂取。
- ⑤ 休憩時は、日陰で距離をとりマスクを外して水分摂取する。
- ⑥ 各自で持ってくる物。
 - 飲み物 *水筒とは別にペットボトルにお茶や水を凍らせた物を持参すると、体の冷却にも使えます。
 - マスク
 - タオル *手拭き用と冷却用など数枚

*熱中症については裏面に詳しく記載しています。

日常生活で気を付けること

集団感染の共通点は特に、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

感染を防ぐために

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんでの手洗いやアルコール消毒液を用いて手を清潔に保ちましょう。

咳エチケットを必ず

咳エチケットとは、咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえることです。マスク着用が原則ですが運動中などマスクを外した際など、気を付けましょう。

参考文献 : 福岡県新型コロナウイルス感染症ポータルページ



令和2年8月28日
福岡県立宗像高等学校・中学校
保健委員会

熱中症の種類

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳への血流が悪くなることに起こります。

- めまい
- 顔面蒼白
- 一時的な失神
- 脈は速くて弱くなる

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉のけいれん

熱疲労

大量に汗をかき水分の補給が追いつかないと体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

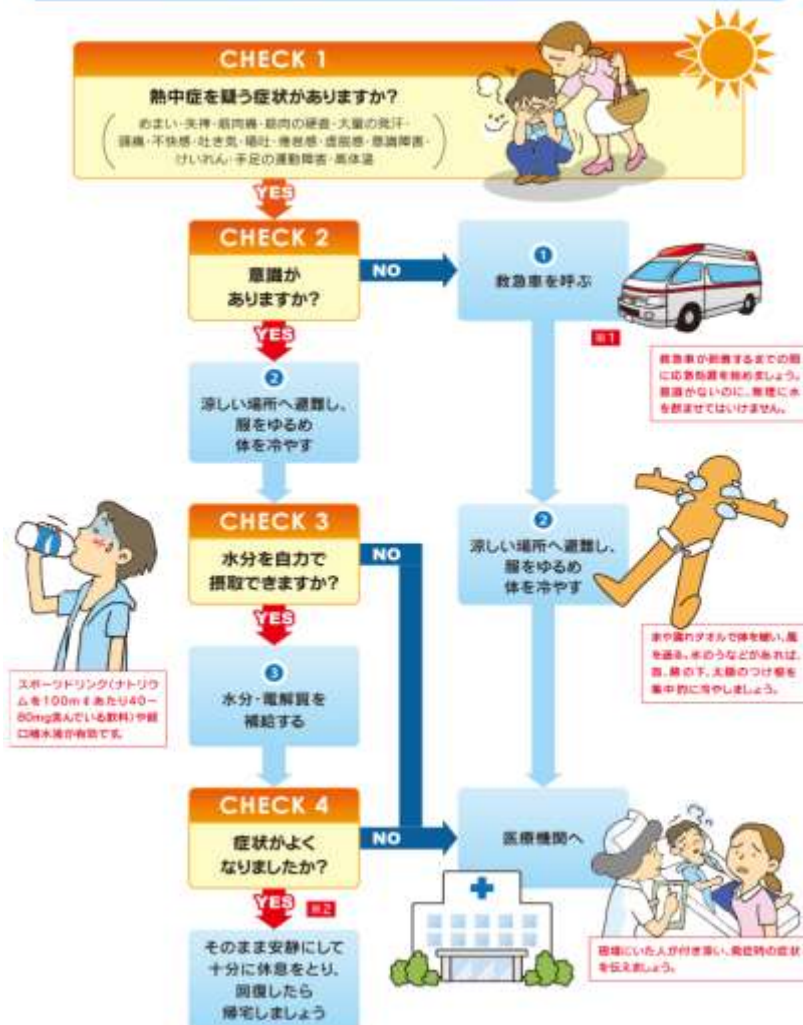
- 全身倦怠感
- 悪心・嘔吐
- 頭痛
- 集中力や判断力の低下

熱射病

体温上昇のため、中枢機能に異常を来した状態です。意識障害やショック状態になる場合があります。

- 体温が高い
- 意識障害
- ふらつく
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然

熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>



スポーツドリンクと経口補水液の違い

経口補水液は、脱水症状において不足している電解質を補うために、一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、また、水と電解質の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖濃度は低い構成になっています。

通常の水分補給やエネルギー補給にはスポーツドリンク、上に記載した熱中症の症状があるときは、経口補水液にする、など使い分けましょう。

参考・引用：大塚製薬 HP