



保健センターだより



熱中症 注意!

自粛生活による
運動不足

暑さに
なれていない

ヒトは吐く息や皮膚などから水分を蒸発させることによって放熱し、体温調節をしています。

マスクは、吐く息の熱をため込み、口からの放熱を抑えます。またのどの渇きも感じにくくなるため、熱中症のリスクが高まります。

体に熱がたまる
かくれ脱水



出典：厚生労働省『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行動のポイント
北海道新聞(令和2年7月15日)『生きる』くみ 富瀬規嗣

暑さ対策

屋外で
周囲と距離があれば

マスクを外す

2m以上

首のまわりを
冷やす

うちわ

水分補給

1日あたり 1.2ℓ

のどの渇きを感じなくても
1時間ごとにコップ1杯

たくさん汗をかいたら

塩分も

体調管理と

暑さに負けない
体力づくり

体温測定・健康チェックなど

保健センターHPの『体調管理表』

ぜひご利用ください

体調が悪い時は迷わず

休む!

☆消毒に関するお知らせ☆

- ★講義で使用している消毒用不織布はミルトン(次亜塩素酸ナトリウム)液を浸水させたものです。自然乾燥させることで消毒効果がUPします。講義後に机等を拭き、教室から退出してください。
- ★浅井記念館の水飲み場に『次亜塩素酸水』が出る装置を設置しました。手洗いや掃除、洗濯などにご利用ください。(詳しい使い方は装置の説明をご覧ください。)