

熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症予防のために、新しい生活様式にあわせた熱中症予防が大切です。
下記の予防のポイントを確認しましょう。

1 暑さを避ける

【室内】

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気確保しながらエアコンの温度設定をこまめに調整する
- 遮光カーテン、すだれなどを利用する



【からだの蓄熱を避ける】

- 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤や冷たいタオルなどで首回りや手のひらの血流が多い部位を冷やす



【外出時】

- 日傘や帽子を使用する
- 日陰を利用、こまめに休憩する



2 こまめに水分を補給する

- 室内や外出時、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



3 適宜マスクをはずす

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずす



4 日頃から健康管理をする

- 日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪いときは無理をしないで、自宅で静養する



今年の夏は

マスク熱中症に 要注意



今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新しい生活様式のひとつ、マスク着用が欠かせない状況です。マスクをしていると熱が体内にこもりやすく、マスク内の湿度があがっていることで、のどの渇きを感じにくくなります。例年以上に熱中症に注意し、意識して早め早めの水分補給を心がけなくてはなりません。



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

熱中症の症状

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 集中力や判断力の低下
- 呼びかけても反応が悪い
- ろれつがまわらない
- 足がつる
- 手足のしびれ
- 体がだるい
- 体に力が入らない



重症

- けいれん
- 普段どおりに歩けない
- 意識がない



熱中症を引き起こす要因

- 【屋外】
 - 風が弱い
 - 日差しが強い
- 【屋内】
 - 閉め切った部屋



●急に暑くなった日

昨日	今日
25度	33度

急な温度上昇による「気温差」に要注意!

- 高齢者 体温調整機能の低下で暑さを感じにくい
 - 子ども 体温調節機能が未発達なため、体の熱を放熱しにくい
- ※なお、日本小児科医会によると、2歳未満の子どもはマスク不要といわれています。



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などに避難させる

からだを冷やす

- 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首の回り・脇の下・足の付け根など）

水分補給

- 水分や塩分・経口補水液などを補給する



自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

