



新しい生活様式における熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本(①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い)や3密(密集、密接、密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなり、気づかないうちに脱水になるなど、熱中症のリスクが高まります。新しい生活様式において、熱中症にならないための行動をとりましょう。

熱中症にならないためのポイント

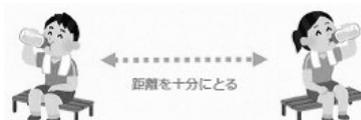
①暑さを避けましょう

- ・涼しい服装にする(外に出る際は、日傘、帽子を活用)
 - ・エアコンや扇風機を利用し、温度設定をこまめに調整する
- ※窓やドア等2箇所を開けるまたは、換気扇を使い換気をする



②適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、息のはずむ作業や運動を避ける



③のどが渴いていなくても、こまめに水分補給しましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給をする
- ・大量の汗をかいた時は塩分(スポーツドリンクや塩分入りタブレット)も忘れず補給する



④日頃から健康管理をしましょう

- ・規則正しい生活を送る
- ・体温測定など健康チェックをする
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養する



高齢者、子どもの方々は、熱中症になりやすいため十分注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課