



新しい生活様式で夏を乗り越えよう

熱中症予防行動2020



問 健康推進課 (☎23-8877)

新型コロナウイルス感染症を予防するために、感染防止の3つの基本である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）」を避けるといった「新しい生活様式」が求められています。このため、今年はずっと違う生活環境で夏を迎えることとなりますが、今年4月、5月は家で過ごしていたため、通常この時期に自然になされている暑熱順化（徐々に暑さに慣れること）ができていません。次のことに心掛け、熱中症にならないように生活しましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

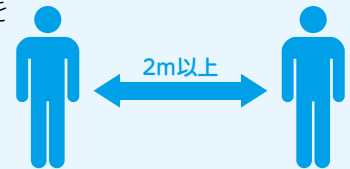
1 暑さを避ける

- 扇風機やエアコンを使って室内の温度調整をし、遮光カーテンやすだれを使って直射日光を避けましょう。温度28℃、湿度70%以下が目安です。
- 換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、室内温度が高くならないようエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどの冷却用品、帽子や日傘などの遮光用品を活用しましょう。



2 適宜マスクをはずす

- 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意です。
- 屋外で人と2m以上を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で適宜マスクをはずして休憩しましょう。



3 こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給をしましょう。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給しましょう。
- 運動や作業などで汗をたくさんかく場合には、スポーツドリンクや経口補水液などを利用して塩分を補給することも必要です。



4 日頃からの健康管理

- 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- 食事は3食バランスよく食べ、快適な環境で十分な睡眠をとりましょう。
- 体調が悪いときは無理せず自宅で休みましょう。



5 暑さに備えた体づくり

- 暑くなる前から適度な運動をし、汗をかく習慣をつけておきましょう。
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で体を動かしましょう。



高齢者・乳幼児は特に注意！

◎高齢者

高齢者は、体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいために脱水症状を起こしやすいです。

- のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。
- 自分の感覚に頼らず、室温を測って28℃を超えたらエアコンや扇風機を利用しましょう。

◎乳幼児

乳幼児は体温調節が上手にできず、暑さやのどの渇きをうまく伝えることができません。

- 涼しい服装を選び、ベビーカーのひさしをかぶせるなどして熱を防ぎましょう。
- 短時間であっても**車内放置は厳禁**です！
- 体が熱い、唇の乾燥などは脱水症状のサインです。

熱中症になってしまったら

暑い環境で、めまいや頭痛、吐き気などの症状があれば熱中症を疑い、すぐに風通しのよい涼しいところで体を冷やし、水分や塩分を補給することが大切です。

意識がない場合または自力で水分を摂取できない場合や、水分を摂取しても症状が改善しない場合には、すぐに医療機関を受診してください。