

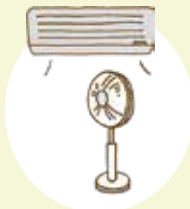
「新しい生活様式」の 熱中症対策

☎健康推進課 ☎(235)7880

新型コロナウイルス感染症予防のため、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」などを基本にした「新しい生活様式」が求められている中での熱中症対策を紹介します。

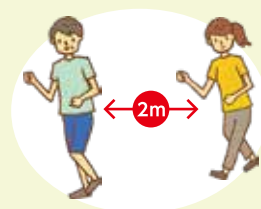
暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度・湿度を管理
- ・換気扇や窓の開放で換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や日中の時間帯に無理をしない
- ・急に暑くなった日などは特に注意する
- ・涼しい服装にする



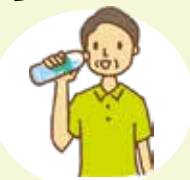
適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるときは、マスクを外す
- ・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にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



こまめに水分補給しましょう

- ・喉がかわく前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・たくさん汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めた時期から適度に運動を
- ・水分補給を忘れず、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定・健康チェックは日頃から
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



暑さ指数を✓チェック!!

環境省 熱中症予防情報サイト

検索

熱中症は

適切な応急処置を

目まいや頭痛、けいれんなど熱中症にはさまざまな症状があります。周りの人が熱中症になったときは落ち着いて症状に応じた対処をすることが大切です。

症状が軽く意識がある

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。自力で水分補給ができない場合や、水分補給をしても症状が良くならない場合は、医療機関に行きましょう。

症状が重く意識がない

すぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。氷のうなどがあれば、首や脇の下、太もものつけ根を冷やすと効果的です。