

今年も注意が必要!

熱中症

毎年この時期は熱中症への注意が必要です。特に新型コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用等で、熱中症へのリスクが高まります。感染症とともに熱中症を予防し、元気に夏を乗り越えましょう!

なぜ熱中症になりやすい?

新型コロナウイルス
感染予防

マスク着用

- ・身体に熱がこもりやすい → 体温があがる
- ・口まわりの湿度が保たれる → のどの渇きに気づきにくい

外出自粛

- ・筋肉量(水分を蓄える機能)の低下 → 脱水になりやすい
- ・汗をかく機会が少ない → 暑さに慣れていない

熱中症の予防法は?

倉敷市の現在の暑さ指数(WBGT値)は?

右の二次元バーコードを読み込んで、現在の暑さ指数を確認し、状況に応じた予防行動をとりましょう!

CHECK!!



〈暑さ指数の読み方〉

31~: 危険 28~31: 嚴重警戒 25~28: 警戒 21~25: 注意 ~21: ほぼ安全

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給
(1日 1.2ℓを目安に)



- ・暑いときには
外出を控える
- ・こまめに休憩



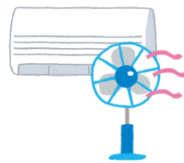
暑さ指数(WBGT値)
気温(室温)・湿度を
こまめに確認

WBGT値: 気温・湿度・輻射(放射)熱から
算出される暑さの指数

涼しい服装
帽子・日傘



エアコンや
扇風機を
上手に活用



部屋の風通しを
良くする



気温・湿度の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)を確保できる場合はマスクをはずしましょう。

マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離を十分とったうえで、マスクをはずして休憩を!

熱中症の症状は?

軽度

めまい
たちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中度

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

重度

意識がない
けいれん
高い体温
呼びかけに対する
返事がおかしい

症状がみられたら...

- ◇ 涼しい場所へ避難
- ◇ 水分と塩分の補給
- ◇ 服をゆるめる
- ◇ 体を冷やす
(首・脇の下・太ももの付け根)

重度の症状がある

自力で水分補給ができない

→ 早めに救急車を!



参考: 環境省: 熱中症~ご存じですか? 予防・対処法~

環境省・厚生省: 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!