

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？

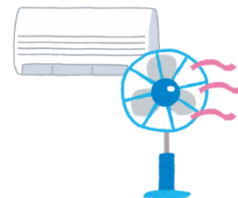
気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

- ◇ 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！

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)



- ・暑いときには無理をしない
- ・こまめに休憩



部屋の風通しを
良くする



涼しい服装
帽子・日傘



エアコンや
扇風機を
上手に活用



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！

