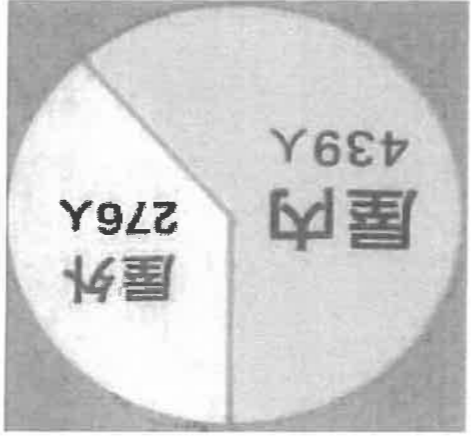


# 暑い夏。部屋の中でも、熱中症に気を付けましょう！

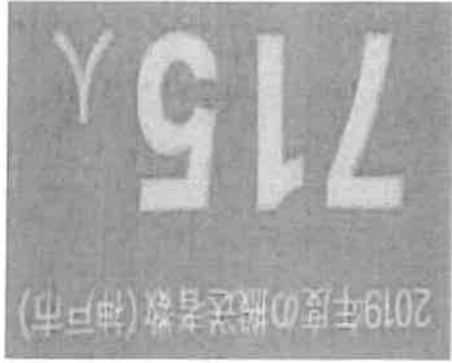


外出自粛により、室内にいる時間が  
増え、汗をかくことが減っていません  
か？汗が出にくくなると、体に熱がこも  
り、熱中症をおこしやすくなります。

1. 熱中症は屋内の発  
生率が高い。  
熱中症は屋外だけで  
なく、屋内でも多く発  
生しています。



2. 救急車で搬送者  
数が増加中。  
病院に搬送される人  
数は年々増加傾向  
にあります。



10年前より5倍以上増加！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の対策が必要となり、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)を避ける等の「新しい生活様式」を取り入れながら、熱中症予防に努めましょう。

## 熱中症の予防法



◆エアコンを使いましょう。

• 暑さをかまさんせエアコンや扇風機を使いましょう。エアコン

や扇風機が苦手な方は、風向きを調整するなどの工夫を。

• 感染症予防のための換気も定期的に行いましょう。

◆水分をとりましょう。

• のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分をとりましょう。

• 就寝前、起床時には、コップ1杯の水を飲む習慣を。



出典 神戸市保健所リーフレット 神戸市ホームページ

◆涼しい服装を心がけましょう。

• ポリエステルなどの速乾素材、通気性の良い服を着用しましょう。

◆暑さに慣れるまで、うっすら汗をかこう。

• 入浴や体調に合わせた運動をしましょう。

◆マスクを外す時間を増やしましょう。

• 時々人との距離を取れる場所でマスクを外しましょう。

• 強い負荷がかかる運動は控えましょう。

