



# 熱中症に気をつけて…快適に夏を過ごしましょう！



## ★熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは:新型コロナウイルス感染防止の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 手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。



### 注意

#### マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



### マスク着用時は…

- ① 激しい運動は避けましょう。
- ② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ③ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。



## ★熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の湿度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇く前に水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

## ★熱中症の応急手当

- 👉 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- 👉 エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体を冷やす



- 👉 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

- ⚠ 自分で水が飲めない、脱力感や倦怠感が強い、動けない、意識がない(おかしい)、全身の痙攣があるなどの症状を発見されたら、ためらわずに救急車を呼んでください。
- ⚠ 判断に迷う場合は、#7119(救急相談ダイヤル)を活用して下さい。