



## 熱中症は予防が大事！

「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう。

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調整の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を予防するために、「**身体的距離の確保**」「**マスクの着用**」「**3密を避ける**」といった新たな生活様式を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気を付けましょう。

### ① 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



### ② 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・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うえで、適宜マスクを外して休憩を。



### ③ こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめな水分を補給する(目安は1日あたり1.2ℓ)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給。



#### ④ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪と感じたときは、無理せず自宅で静養を。



#### ⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

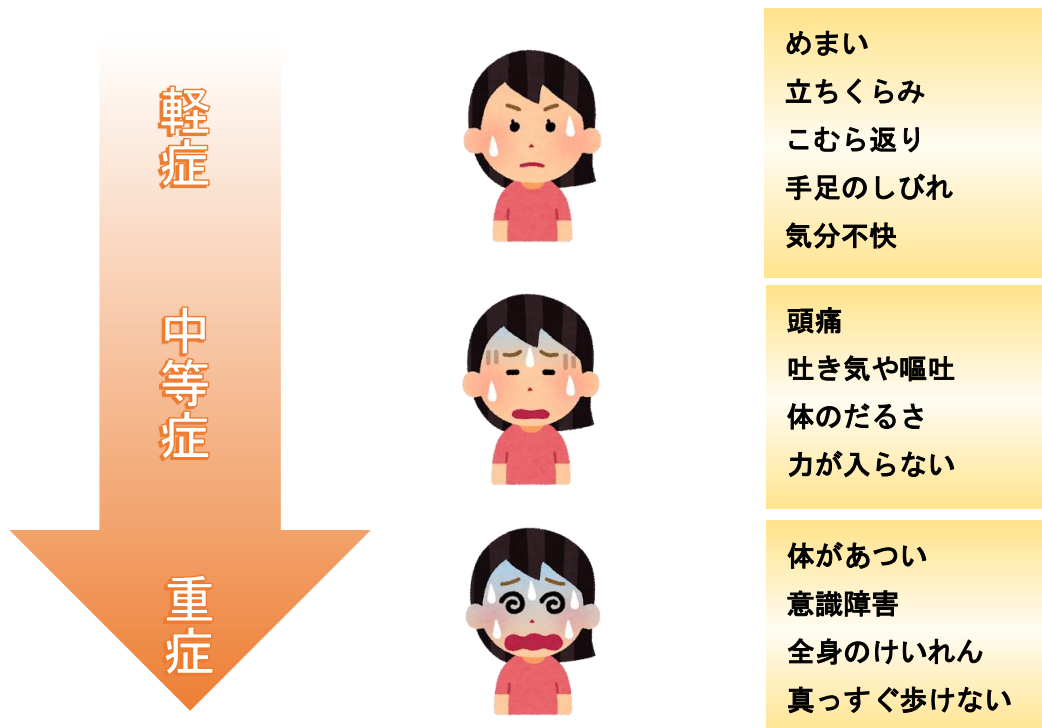
- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。



### 熱中症かな？と思ったら

- ・風通しのいい日陰やクーラーが聞いている室内等涼しい場所へ移動する。
- ・衣服を緩め、うちわや扇風機で風をあて、体から熱を放散させ冷やす。
- ・汗を大量にかいている場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も同時に補給する。
- ・自力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、すぐに病院へ搬送を。

### 熱中症の主な症状



熱中症を予防し、楽しい夏をお過ごしください。