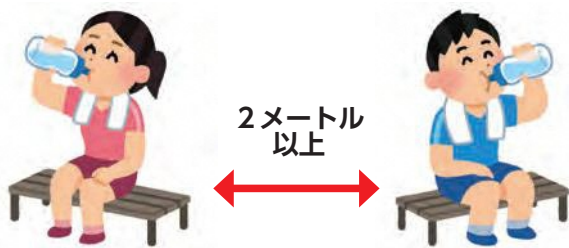


「新しい生活様式」における 熱中症予防行動ポイント

👉 適宜マスクをはずす

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。



👉 こまめな水分補給

マスクを着用しているときには、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。



👉 日ごろの健康チェック

日ごろの体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



👉 高齢者・子ども・障がい者への目配り

3密(密集、密接、密閉)を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への目配り、声かけをするようにしましょう。



「新しい生活様式」×熱中症予防

問健康推進課 TEL06-6992-2217

熱中症は急に気温が上昇したときに起こりやすくなりますが、今夏は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、これまでと異なる生活環境下で十分な感染症予防を行いながら、例年以上に熱中症の予防に注意する必要があります。そのための行動のポイントを紹介します。

従来からの熱中症予防行動も忘れずに

👉 暑さを避けましょう

▽エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
▽感染症予防のため、換気扇や窓開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



👉 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用



👉 のどが渇く前に、こまめに水分補給を

▽食事以外に1日当たり1.2リットルの水分の摂取が目安



👉 暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動を

▽外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に

👉 塩分も補給

▽激しい運動、作業を行ったとき
▽多くの汗をかいたとき



環境省 熱中症予防情報サイト
暑さ指数(WBGT)が更新されています



携帯



スマホ