

~今年はより注意が必要!熱中症!~

今年は熱中症になりやすい

新型コロナウイルス感染症の予防や外出自粛等の影響で熱中症になりやすい状況になっています。



運動不足



- ・身体が暑さに慣れにくい
- ・筋肉量が減り、体に水分を保持しにくくなる



マスク着用



- 体内に熱がこもりやすくなる
- マスク内の湿度があがることで喉の渇きを 感じづらくなる

令和2年度 環境省・厚生労働省

【熱中症予防のポイント】(「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント| より)

水分補給

身体の水分を保つために1日に必要な水分量は…



1200ml程度

500ml 200ml 500m



のどが渇いていなくても

こまめに水分補給!!

◎大量に汗をかいた時は塩分も 忘れずに摂りましょう!!

暑さに備えた体・環境づくり

涼しい服装

しっかり栄養・休息







室内換気

風通しをよく したり、エア コンを活用し ましょう



適宜マスクをはずす



屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を 確保できる場合は、マスクをはずしましょう

早めの応急処置を!

熱中症かなと思う症状(左表)があったと きは、すぐに涼しい場所へ移動させ、体を冷 やすなどの応急処置が必要です。

- ◆意識があり水分がとれる場合 ⇒イオン飲料・経□補水液※を飲む
- ◆意識がない・自力で水分がとれない場合 ⇒救急車を呼ぶ

※イオン飲料・経口補水液とは

- ・市販品(スポーツ飲料など)
- ・自分で作る場合

(作り方:水1ℓ+砂糖20~40g+塩1~2g)

【臨時保健師 石持 美帆】

