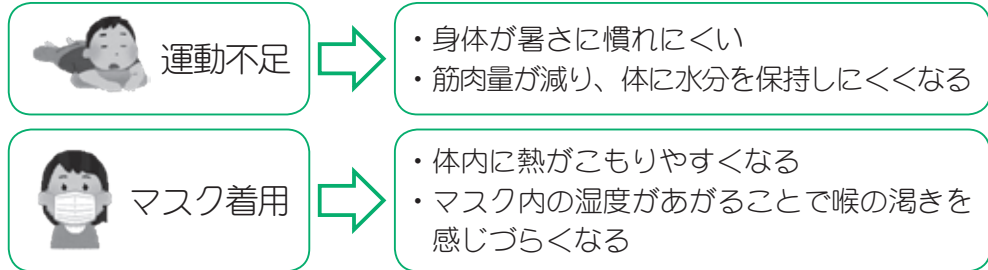


# 健康メモ

## ～今年により注意が必要！熱中症！～

### 今年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。



# 熱中症

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日に必要な分量は…



**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

適度な運動



#### 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・経口補水液※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）

