

こんかい
今回のテーマ

しんがた たいさく ねっちゅうしょう たいさく
“新型コロナウイルス”対策と“熱中症”対策

がいしゅつじしゅく ちやくよう ねっちゅうしょう かんきよう
外出自粛とマスク着用で、熱中症になりやす環境になっています。

ほんかくてき なつ まえ いま よぼう こころ ねっちゅうしょう じぶんじしん まも
本格的な夏の前に、今から予防に心がけ、熱中症から自分自身を守りましょう。

なぜ？

【マスクで熱中症？】

- ・熱がこもりやすい
- ・マスク呼吸で体温が高くなりやすい
- ・のどのかわきを感じにくい



なぜ？

【外出自粛で熱中症？】

- ・からだ暑さに慣れにくい
- ・水分をためるための筋肉が減る
- ・体温調節の働きが弱くなる



熱中症予防のためのポイント

3しょく た
3食きちんと食べる



すいぶん
こまめに水分をとる
(カフェインはひかえ目に)

かんき
換気をこまめにする。
しつど たか
湿度も高くなり
ないように注意



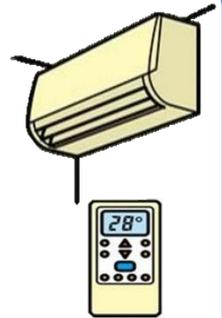
すいみん
睡眠を
しっかり取る。



クーラーの温度を調整しておき、
いつでもつけられるようにしておく。

室温が28度以上になったらON。

クーラー設定温度は、室温28度以下
を保てるよう25~27度に設定。



ひと
人ごみをさけた散歩や、室内での軽い運動をする。

入浴で汗をかくのも効果的です。

(水分補給を忘れずに！)



※熱中症の症状

がみられたら、経口補
水液を飲む。



熱中症の初期症状

- ・手足がしびれる
- ・めまい、たちくらみ
- ・気分が悪い
- ・こむらがえりが起こる



症状が良くならなければ、病院へ。

☆部屋に自分一人にいるときは、マスクをはずす。
外に出ても人がいない、誰も話さないときは
外すなど、涼しくなるよう心がけて
くださいね。

