



保健師だより

「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、今後は一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今年の夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。

1 暑さを避けましょう

- ◎暑い日や炎天下の時間帯は無理をしない
気付かないうちに身体から水分が失われ、めまいや頭痛におそわれることもあります。
- ◎エアコン、扇風機、換気で部屋の温度を調整する
自分の感覚に頼らず、必ず温度計を見て判断しましょう。
- ◎涼しい服装にする

2 適宜マスクをはずしましょう

- ◎気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ◎マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
人と十分な距離（2メートル以上）を確保し適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

3 こまめに水分補給しましょう

- ◎のどが渇く前に水分補給
1日あたり1.2リットルを目安に。
- ◎大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ◎日ごろから体温測定、健康チェック
- ◎体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ◎暑くなり始めの時期から適度に運動を
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ◎水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い