



2020年の熱中症対策について

みなさんこんにちは。

今年もあつーい季節がやってきましたが、今年例年と異なる点があります。

それは、新型コロナウイルスの予防もしながら過ごさなければならないことです。みなさんも2月頃からマスクをつけながら生活してきているかとは思いますが、マスクの装着は感染を予防する効果がある反面、呼気（息を吐くこと）による体温の放散をさまたげ、熱中症の危険性を上げるといわれています。6月号の病院便りですでに工藤先生が熱中症についてのお話を書いてくださいましたが、では、感染対策をしながら熱中症予防するにはどうしたらよいのでしょうか？

～感染対策と熱中症予防の両立のために～

- ① 周囲の状況を見てマスクを外すようにしましょう。屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外すようにしましょう。
- ② マスク着用時には強い負荷の作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ③ 暑い日や時間帯を避けてできるだけ涼しいときに外出しましょう。
- ④ 涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を着用しましょう。
- ⑤ 塩分の補給も重要です。（高血圧症の治療をしている人は塩分の採り過ぎに注意

を）

- ⑥ 屋内で冷房をかけているときも、換気扇や窓を開けての換気をこまめに行いましょう。
- ⑦ 体温測定・健康チェックは感染拡大防止・熱中症予防どちらにも非常に重要です。少しでも異変を感じたときは涼しい場所に移動して水分補給をしてください。
- ⑧ 暑くなりはじめの時期から適度に運動を心がけ（やや暑い環境でややきつめの強度で30分程度）、体を暑さに慣らしていきましょう。（暑熱順化）ただし、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ⑨ 3密を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者・子ども・障がい者への気配り・声かけをしましょう。

以上のことに気をつけながら、2020年の夏を乗り切りましょう！



創業71年の信頼と実績

告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など
ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



扶桑電通株式会社 青森営業所

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL:<http://www.fusodentsu.co.jp> ※