



気温が高くない日でも要注意

## 熱中症に ならないために

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れなどが影響します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日なども発症しやすいです。

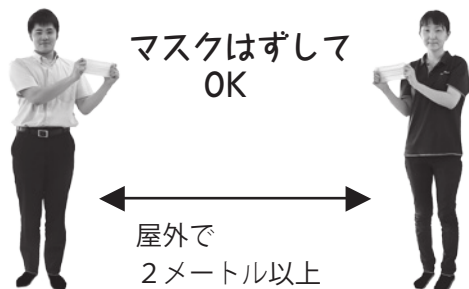
現在、新型コロナウイルス感染症予防のため、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集・密接・密閉）を避ける」などの「新しい生活様式」が求められています。これらの対策をとりながら、下記のポイントに注意して熱中症を予防しましょう。

### 暑さを避け、水分補給をこまめに

- ・室内の温度や湿度を確認し、エアコンを利用するなどして調整する
- ・暑いときには無理をしない
- ・日傘や帽子を活用する
- ・涼しい服装をする
- ・急に暑くなった日は特に注意をする
- ・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補給する



▲日傘は日焼け対策だけでなく、熱中症の予防にもなります。



マスクはずして  
OK

屋外で  
2メートル以上

### 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩する

### 健康管理と暑さに強い体づくり

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをする
- ・体調が悪く感じた時は無理せず自宅で静養
- ・水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度行う



◀測った体温は、  
録しましょう。  
記

### もしものときの処置

#### 意識があり、反応が正常な時

- ①涼しい場所へ避難させる ②衣服を緩めるまたは脱がせ体を冷やす ③水分・塩分を補給する

#### 意識がない場合や反応がおかしい時

- ①救急車を要請する ②涼しい場所へ避難させ

- る ③衣服を脱がせ体を冷やす ④医療機関に搬送する

※水分を自力で飲めない場合や症状が改善しない場合は直ちに救急車を要請してください。