

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

マスク着用や外出の自粛が続いており、今年も熱中症の危険性が高まっています。

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすいからだといわれています。さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になる可能性が高まります。

高齢者やこども、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。

いち早く見つけよう！熱中症のサイン

自分で気づくサイン

めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむら返り、
手や口のしびれ、脈が速い、
汗がふいてもふいても出てくる



他の人が気づくサイン

顔色が悪い

自分で気づくサイン

頭がガンガンする、吐き気がする、体がだるい

他の人が気づくサイン

嘔吐している



他の人が気づくサイン

顔が赤い、暑そう、意識がない、言動がおかしい、
けいれんしている、まっすぐ歩けない



予防のためのポイント

- (1) のどが渇いていなくても水分をとりましょう
・ 1時間ごとにコップ1杯 ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- (2) 暑さを避けましょう
・ 涼しい服装、日傘や帽子 ・ 外でもなるべく日陰に
- (3) 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できる場合はマスクをはずしましょう
・ マスクをしての激しい運動は避ける
- (4) 室内温度が28℃を超えないように調整しましょう
・ 扇風機やエアコンを使う ・ すだれやカーテンで直射日光を防ぐ ・ 打ち水は夕方が効果的
- (5) 暑さに負けない体をつくりましょう
・ 3食しっかり食べる ・ 日常的に運動をする ・ 快適な環境でよく睡眠をとる

しっかり予防！



「このえ健康ダイヤル」は、24時間無料ご利用いただけます！

●お問い合わせ 保健福祉センター ☎76-3838

心や体の健康などについて、また、休日・夜間の医療機関情報や病気やけがへの対処の仕方、お子さんの急病等の対処方法等アドバイスします。通話料は無料です。プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。



0120-511-658

(24時間年中無休無料健康相談)