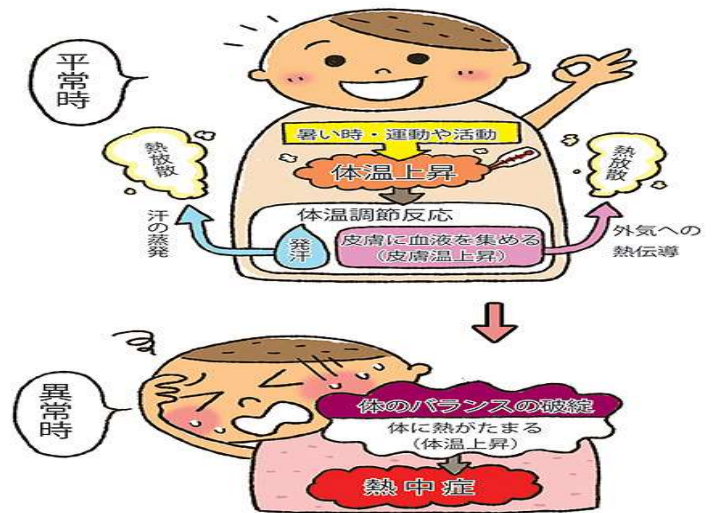




## \* 熱中症 \*

熱中症は毎年7月から8月に多く発生しています。  
 気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。  
 特に高齢者や持病のある方などは熱中症になりやすいため注意が必要です。  
 熱中症にならないために新型コロナウイルス感染防止の為「マスクの着用」「3密」(密集、密接、密閉)を避けつつ十分な対策を行いましょう。



資料: 政府広報オンライン

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- (1) 暑さを避けましょう
  - ・外出時は暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で活動する
  - ・涼しい服装を心掛ける
- (2) 適宜マスクをはずしましょう
  - ・屋外で十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクをはずす
  - ・マスクをしている時は負荷のかかる作業や運動は避ける
- (3) こまめに水分を補給しましょう
  - ・喉が渇く前に水分を補給する(目安は1日1.2リットル)
  - ・たくさん汗をかいた時は塩分も一緒に補給する
- (4) 日頃から健康管理をしましょう
  - ・日頃から体温測定や健康チェックをする
  - ・体調が悪いと感じたときは無理せずに自宅で静養する
- (5) 室内の温度、湿度をこまめに確認しましょう
  - ・感染予防のため換気する時は室内の温度があがらないように温度設定を調節する

