

# 「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント



新型コロナウイルスの出現に伴い、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)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

## 1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 日傘や帽子を着用し、涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



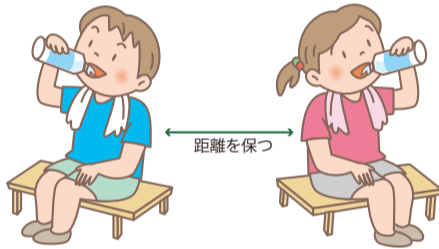
## 3 こまめに水分補給しましょう

- 室内でも屋外でも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



## 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
- 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、負荷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上で、適宜マスクをはずして休憩を



## 4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、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
- 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」と感じる強度で毎日30分程度



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。ヒートアイランド現象における夜間の熱中症対策も必要です。

## 熱中症とは…

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

### 重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだがかたくなる

問合せ総務課(広報担当) 5階53番 ☎06-4399-9683 FAX06-6622-9999

広告

広報東住吉「なでしこ」  
区役所ホームページ  
に広告を掲載しませんか。



ただいま広告主様募集中です。

広報東住吉「なでしこ」については、令和2年5月号より区内全世帯・全事業所への配布となり、広告効果は抜群です！

金額等、詳しくは東住吉区役所☎をご覧ください。

問合せ総務課(広報担当) 5階53番

☎06-4399-9683 FAX06-6622-9999

