

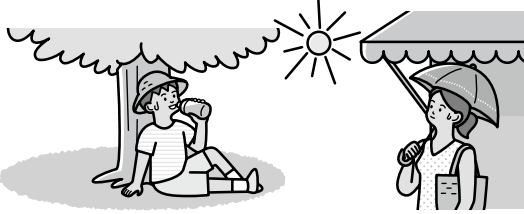
熱中症を予防する生活のポイント

新型コロナの影響で、外出を控えて屋内で過ごす時間が増えており、外での活動に体力がついていきづらくなっています。

特に暑さに対する感覚が鈍りがちな高齢者や、体温調節機能が十分に発達していない子供には、周りの人が気を配り、予防対策していきましょう！

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子を着用する
- 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- 長時間の外での活動を控える



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L (1.2リットル) を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も ペットボトル コップ約6杯
コップ1杯 まず水分補給を 500ml 2.5本

- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 室温を 28℃前後 に保ち、湿度は 70%より低く する
- 窓とドアなど 2カ所 を開ける
- 換気後は、エアコンの温度を こまめに再設定



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で、適度に運動 (「やや暑い環境」で「ややきつ」と感じる強度で 毎日 30分程度)

水分補給は忘れずに！

- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず 自宅で静養



食事はしっかりととりましょう

- 1日 3食 必ず食べる
- 朝食で ミネラルやビタミンを多く含んだ野菜やフルーツをとる
- 夏バテ防止に ビタミンBを含んだ食材をとる (豚肉・大豆製品など)



睡眠を十分にとりましょう

- 1日 7～8時間 を目安に
- 20分程度 の昼寝 も有効

周囲の方が せひ声を！



保健師

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

新しい生活様式：新型コロナ感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密 (密集、密接、密閉)」を避けるなどを取り入れた日常生活のこと

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクを適宜はずしましょう！

屋外で 人と 2m以上 (十分な距離) 離れている時

2m以上 2m以上 十分な距離

..... (マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

マスクをしていると 熱中症になりそう...

