

熱中症を予防しましょう

～「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・うがい、④「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以下のとおりです。

1. 暑さを避けましょう

- エアコンや扇風機などを使用して、部屋の温度を下げる
- 換気扇や窓を開放して、部屋に風が入るようにする
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 30℃を超える日は特に注意する



3. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給をする
- 1日あたり1.2リットルを目安に水分を摂取する
- コーヒーや緑茶よりも水や麦茶を飲む



2. マスクをしているときの熱中症に注意しましょう

- 気温・湿度の高い中でマスクを着用しているときは、特に注意する
- 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する



4. 日頃から健康管理しましょう

- 毎日体温測定と健康チェックをする
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養する

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して、体を慣らす
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行動する

高齢者、子ども、障害者の方々は、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。

担当：新郷村厚生課（61-7555）

→ 裏面もあります