



# 熱中症予防×コロナ感染防止!



## 熱中症とは…

暑さによって起こる、さまざまな体の異変を熱中症といいます。気温が高い環境に居続けることで体温が上がり過ぎたり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることによって起こります。また、マスク着用により、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなることで、熱中症のリスクが高まります。

軽症では、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなるなどの症状が現れます。中等症では、頭痛や吐き気・嘔吐、倦怠感などが現れ、重症になると、意識障害やけいれんなど命に関わることもあるので、熱中症を防ぐ対策が重要です。

## 熱中症対策の3つのポイント

### ① 暑さを避けよう!

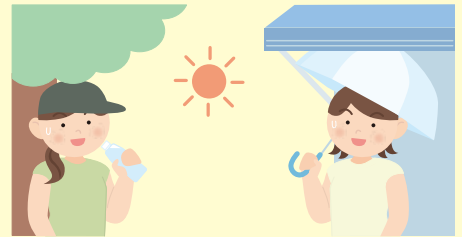
- ・涼しい服装、日傘や帽子を使用する。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。

### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しよう!

- ・(食べ物に含まれる水分とは別に)1日あたり1.2Lを目安に。
- ・1時間ごとにコップ1杯。入浴前後や起床後もまず水分補給を。

### ③ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしよう!

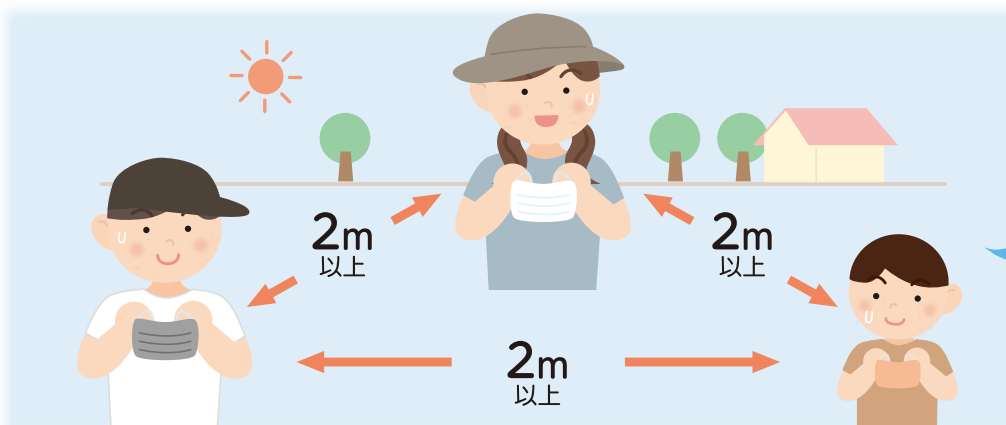
- ・無理のない範囲で適度に運動する。  
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・定時の体温測定と健康チェック。
- ・体調が悪い時は、無理せず静養する。



水分補給は忘れずに!



(熱中症予防のために)こんな時は、マスクをはずしましょう。



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

## エアコン使用中もこまめな換気を忘れずに!

(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。

- 窓とドアなど2か所を開ける(対角に)。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気により室内温度が高くなるため、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をする。

