

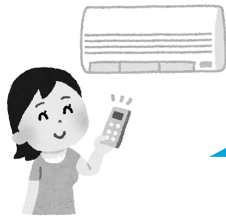


## 熱中症予防～今年の夏は例年以上の備えを！～

新型コロナウイルスの出現にともない、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**」が求められるなか、令和2年5月、環境省と厚生労働省は、共同で「令和2年度の熱中症予防行動」を発表しました。**今年の夏は、例年以上の備えが必要です。**「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させるポイントを紹介します。

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・感染症予防のため換気扇や窓の開放により換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節

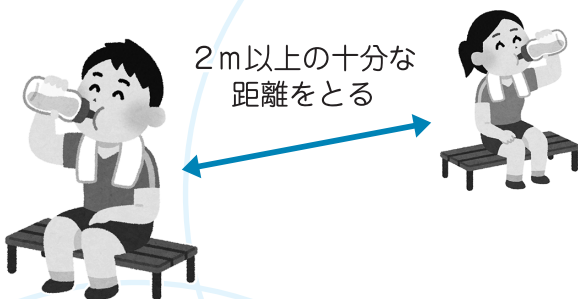


高齢者の熱中症の多くは屋内で発生しています。また、夜間でも発生しています。

- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

### 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の着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、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うえで、マスクをはずして休憩を



2m以上の十分な距離をとる

### 3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり(食事以外に)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

マスクをすると体から熱が逃げにくくなります。また、のどの渇きも感じにくくなります。



### 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. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・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

夏バテを防ぐタンパク質やビタミンB1などの栄養素をしっかりととりましょう。



### 【高齢の方は特に注意が必要です】

高齢者は、外出自粛で周囲との交流が減りがちになります。自宅で熱中症になっても、だれにも気づかれずに重症化する恐れがあります。

➡暑い日には離れて住む家族や近所の人等が電話をかけて、「体調は大丈夫か?」「適切にエアコンを使っているか?」など確認をとることも大切です。

### 危険な症状には注意!!

頭痛や吐き気、おう吐、意識がない、反応がおかしい等の症状がある時は、救急車を呼ぶなどしてすぐに医療機関を受診してください。