

保健室だより



熱中症予防のポイント

「新しい生活様式」における熱中症予防行動をしましょう

毎年、梅雨の時期から10月の初旬にかけて、熱中症を発症する人が急増します。熱中症は気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ている時でも発症します。また、新型コロナウイルス感染予防に伴い、マスクの着用、手洗い、換気、身体的距離の確保、密を避けるなどの「新しい生活様式」が求められており、それを踏まえた熱中症予防行動が重要です。マスクを着用すると、心拍数・呼吸数・体感温度が上昇し、身体に負担がかかることがあります。そのため、高温・多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあり、注意が必要です。熱中症は気を付けることで予防できます。熱中症にならないために十分な対策を行って暑い夏を乗り越えましょう。

気温が高い

湿度が高い

日差しが強い

風が吹かない

こんな時は
要注意！

暑い環境に体が十分対応できない

マスク着用により顔や口が覆われ、熱がこもる

作業や運動で体を動かした後、体内に熱がたまる

閉め切った部屋の中にいる

睡眠不足や朝食の未摂取

熱中症予防対策をしましょう



水分・塩分補給をしましょう



- 水筒を持参し、1時間に1回など時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。
- 多量のカフェインが入った飲料は、利尿作用があるため水分補給には適しません。水や麦茶等、なるべくカフェインを含まないものを選びましょう。
- 大量に汗をかいた時は、塩飴やスポーツドリンク等で塩分補給を行いましょう。

暑さに備えて体作りをしましょう



- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から適度な運動から始めて体力をつけていきましょう。「やや暑いな」と感じる環境で「ややきついな」という程度の運動を毎日続けましょう。
- 3度の食事と栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活をしましょう。



適宜マスクを外しましょう



- 屋外で人との距離（2m）が確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。
- マスクを着用したまま強い負荷のかかる運動は避けるようにしましょう。

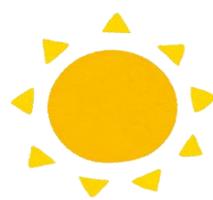


暑さを避ける工夫をしましょう



- 感染予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 麻や綿など通気性の良い衣服を着用しましょう。
- 暑い時間帯の外出は控えましょう。
- 環境省の暑さ指数（WBGT）を参考にしましょう。

こんな症状が出たら熱中症を疑いましょう



熱中症の症状と対処方法

症状

対処法

軽度



- ・気分が悪い
- ・ぼーっとする
- ・手足がしびれる
- ・めまいがある
- ・こむら返りがある

- ・涼しい場所で休憩する
- ・冷やした水分・塩分を補給する



症状が改善しなければ

医療機関を受診する

中程度



- ・体がだるい
- ・頭がががんとする
- ・吐き気がする、吐く
- ・意識がおかしい

上記に加え

- ・衣服を緩める、脱がせる
- ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷などで冷やす



速やかに

重度



- ・体が熱い
- ・受け答えがおかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・体がひきつる
- ・意識がない

- ・涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待つ

