



熱中症を予防しよう！！

厳しい暑さが続いています。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になる等、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を取る等の「熱中症予防」とマスク、換気等の「新型コロナウイルス感染予防」を両立させましょう。

屋外で
人と2m以上
離れている時

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう



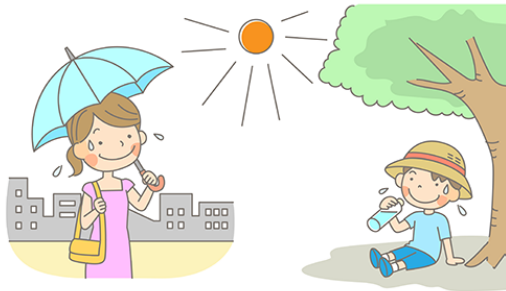
気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

熱中症は予防が大事です！

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給しましょう

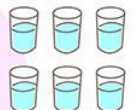
- 1 時間ごとにコップ 1 杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗を書いた時は
塩分も忘れずに



1日あたり1.2リットル



ペットボトル
500ml
2.5本




コップ
約6杯

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)

 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
- 扇風機や換気扇を併用する



扇風機や
換気扇を併用

- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに強い体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

- 朝夕の涼しい時間に、無理のない範囲で
適度に運動（「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



適度に運動

- 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

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

高齢者や子どもは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう！

熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を！

(運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動して下さい。)