



今年は例年以上に熱中症に注意しましょう

8月は気温が上昇し熱中症の発症が多くなり、スポーツなど体を動かす方は特に熱中症対策が必要です。特に、今年は新型コロナウイルスの感染症拡大予防のために、マスクを着用していることが多いと思いますので、例年以上に注意しながら暑い時期を上手に乗り越えましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

①暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど部屋の温度を調整する
- 換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日などは注意する
- 涼しい服装にする

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着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合にはマスクを外す
- マスク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適宜マスクをはずして休憩を

③こまめに水分補給しましょう

- のどが渴く前に水分補給
- 一日あたり約1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

④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
- 「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