

7月1日～8月31日は熱中症予防強化月間です

# 熱中症を 予防しよう!

～こまめな水分補給と適度な運動～

今年は新型コロナウイルス感染症の予防対策で、マスクの着用が呼びかけられています。

夏の暑い中でマスクをしていると、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じにくくなると言われています。また、外出の自粛で運動したり汗をかいたりする機会が少なく、体が暑さに慣れていません。そのため、体温調節がうまくできず、例年よりも熱中症を発症する危険性が高まっています。



## 「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

暑さを避ける

### 1.暑さを避けましょう

- ・エアコンをすぐ使えるように準備
- ・室温が28℃を超えないように、エアコンなどで温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇の利用や窓を開放して換気を忘れずに

マスクを外す

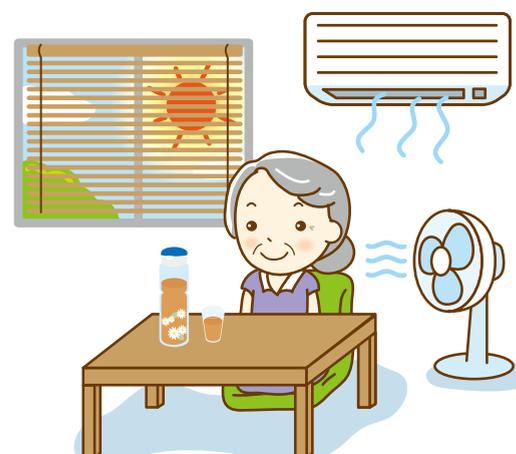
### 2.状況に応じてマスクを外しましょう

- ・気温や湿度が高い中で、マスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外す
- ・マスク着用時は体に負担がかかる作業や運動は避ける

水分補給

### 3.こまめに水分補給しましょう

- ・喉が渇く前に、水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に



健康管理

### 4.日ごろから健康管理をしましょう

- ・栄養・睡眠を十分に取って、体温測定などの健康チェックを
- ・体調が悪く感じたときは自宅で静養

体づくり

### 5.暑さに慣れていけるように、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
- ・運動時は特に水分補給を忘れず、無理のない範囲で



CHECK!

市ホームページに、室内で気軽にできる体操を紹介しています。運動不足を解消し、体を慣らし、気分もリフレッシュしましょう。

しょうがい健康づくり松山 動画



## もし熱中症のサインが出ていたら

「めまい」「立ちくらみ」「手足のしびれ」「筋肉のこむら返り」「気分が悪い」「頭痛・吐き気」「嘔吐」「倦怠感」「虚脱感(力が入らない)」「いつもと様子が違う」などさまざまです。

### ①涼しい場所に移動

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などへ

### ②体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やす(特に首の回り、脇の下、足の付け根など)

### ③水分を補給

意識がはっきりしているならスポーツドリンクや、経口補水液などで少しずつ水分を補給



## 重症の場合

「返事ができない」「体が熱い」「けいれんしている」「自力で水が飲めない」「意識がない」といった状態が見られます。このような場合には、すぐ救急車を呼びましょう。

