

# 熱中症を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、「新しい生活様式」における熱中症予防が求められます。「誰も経験したことのない夏」に備え、今年の熱中症予防のポイントをおさえておきましょう。

■問／保健所健康推進課 ☎525-7680

## ■今年の夏はここが違う！

### ■知らないうちに脱水症状

- ・常日頃マスクをつけて過ごしていることで、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。
- ・マスク内の湿度が上がり、喉の渇きを感じづらくなる傾向にあります。

### ■体力の低下

春の季節に外出自粛し、運動をあまりしていないことから、汗をかく機会が少なく、汗をかいて体温を下げるなどの対処ができる機能が低下している傾向にあります。

意外と知らない

ほとんどのエアコンは空気を循環するだけで「換気」はできません。エアコン使用時にも時々、窓を開けるなど換気をしましょう。

### こまめに水分を補給しましょう！

- 屋内・屋外に関わらず、喉が渇く前に水分補給
- 1日1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクなども有効



### 暑さを避けましょう！

- エアコンを使用し部屋の温度を調整
- 換気扇や扇風機、窓の開放などで適宜換気を行い、感染症の予防に努める
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない



### マスクを上手に使いましょう！

- マスク着用時は負荷のかかる運動や作業を避け、適宜休憩を
- 屋外で十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合はマスクを外す



### 暑さに負けない体を作ろう！

- 日頃から健康状態をチェックし、睡眠をしっかりとる
- 屋内・屋外で適度に運動
- 水分補給をしながら、無理のない範囲で
- 栄養バランスのとれた食事を



臨時災害  
ラジオ放送

万一災害が発生した場合、市では、FMポコ(76.2MHz)を「臨時災害ラジオ放送局」として、避難所やライフラインなどに関する緊急情報をお知らせします。●問／危機管理室☎525-3793