

ご注意ください！『熱中症』

～新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にもご注意くださいと、「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

【注意】 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

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など、体温調節がしづらくなります。「熱中症予防」と「新しい生活様式」を両立させましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、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（換気を行うことで室内温度が高くなりがちになります）
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動（外なら日陰へ）
- ・涼しい服装、日傘や帽子

(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（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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、水分補給を

(3) こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

(4) 暑さに備えた体作りと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え暑くなり始めた時期から無理のない範囲で適度に運動
- ・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静養



※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

簡単！やさしいお食事づくり講習会（在宅障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 7月22日（木） 午前9時30分～午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができる方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師に心身の状況をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777