

熱中症を予防して元気な夏を！

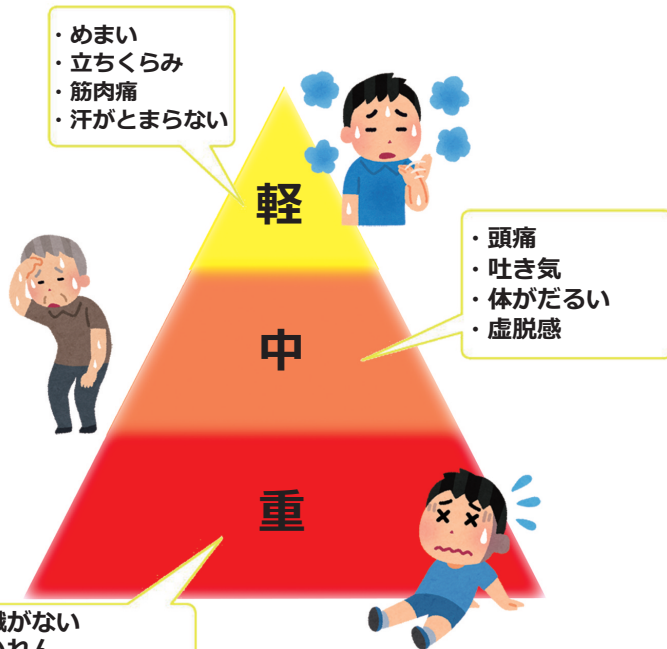
◇「新しい生活様式」における熱中症予防

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されています。気温の高い日が続くこれからの時期に備え、熱中症対策は万全でしょうか？

今年は更に、新型コロナウイルスの流行に伴い、一人ひとりが感染防止の3つの基本である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）」を避ける等の対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することも求められています。

これまでとは異なる生活環境下で迎える今年の夏は、十分な感染症対策を行いながら、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。一人ひとりが正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも目を配り熱中症を予防しましょう！

◇熱中症の症状



重度の症状のかたを発見し場合は、**ためらわずに、すぐに救急車を呼んでください。**

◇熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

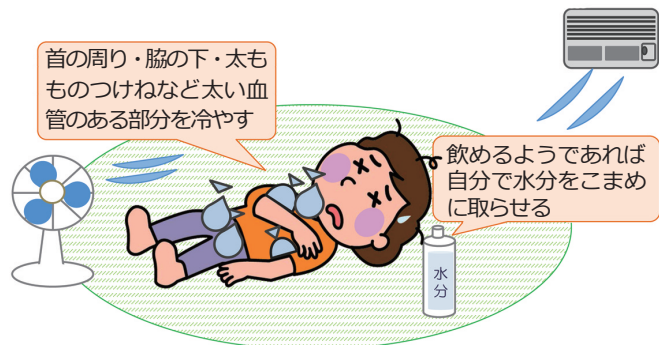
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



◇熱中症の応急手当

- 涼しい場所や陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

※持病をお持ちのかたやお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



熱中症予防行動

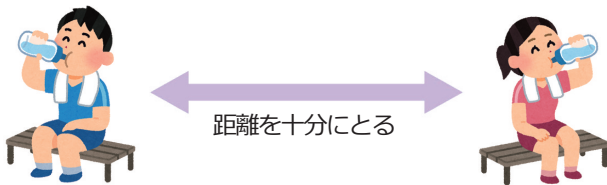
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・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
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する
- ・外出時は天気予報や「暑さ指数 (WBGT)」※を参考にする
- ・暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動を



2. 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温や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上で、適宜マスクをはずして休憩を

3. こまめに水分補給をしましょう



- ・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
- ・激しい運動、作業を行った時や、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4. 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5. 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を (「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)
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

※暑さ指数 (WBGT)

人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射ふくしゃなどの周辺熱環境、③気温の3つを取り入れた指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められており、環境省のウェブサイト「熱中症予防情報サイト」で公表されています。



環境省熱中症
予防情報サイト

3密 (密集、密接、密閉) を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者のかたへの目配り、声掛けをお願いします。

- ・環境省、厚生労働省「令和2年度熱中症予防行動リーフレット」、
「熱中症~ご存じですか? 予防・対処法」を参考に Photoshop で作成
- ・総務省消防庁より引用

新型コロナウイルス感染症に関する情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

救急車の利用や救急講習などについて ☎ 大原消防署救急係 TEL 0224 - 52 - 1136

熱中症について ☎ 健康推進課保健予防係 (1階④番窓口) TEL 0224 - 51 - 8623