

# 例年以上に 注意が必要!?

# 熱中症

毎年、この時期は熱中症への注意が必要ですが、今年は特に熱中症のリスクが高まるといわれています。新型コロナウイルスとともに、熱中症を予防し、元気に夏を乗り越えましょう!

## なぜ今年は熱中症になりやすい?

### 新型コロナウイルス予防

#### マスク着用

- ・身体に熱がこもりやすい  
→ 体温があがる
- ・口まわりの湿度が保たれる  
→ のどの渇きに気づきにくい

#### 外出自粛

- ・筋肉量(水分を蓄える機能)の低下  
→ 脱水になりやすい
- ・汗をかく機会が少ない  
→ 暑さに慣れていない

## 熱中症の予防法は?

### 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

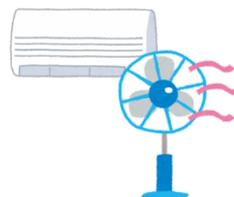
- ◇ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずしましょう。
- ◇ マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、人との距離を十分とったうえで、マスクをはずして休憩を!

のどが渇く前に  
こまめに水分補給  
(1日 1.2ℓを目安に)



涼しい服装  
帽子・日傘

- ・暑いときには無理をしない
- ・こまめに休憩



エアコンや  
扇風機を  
上手に活用

部屋の風通しを  
良くする



## 熱中症の症状は?

### 軽度

めまい  
たちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

### 中度

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
虚脱感

### 重度

意識がない  
けいれん  
高い体温  
呼びかけに対する返事がおかしい

## 症状がみられたら...

- ◇ 涼しい場所へ避難
- ◇ 水分と塩分の補給
- ◇ 服をゆるめる
- ◇ 体を冷やす  
(首・脇の下・太ももの付け根)

重度の症状がある  
自力で水分補給ができない

→ 早めに救急車を!

