

新しい日常における過ごし方 ～熱中症を予防しましょう～

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、感染予防のためのマスク着用や外出自粛による体力低下で、熱中症の危険性が高くなっています。

暑さが増す時期は、裏面の「熱中症予防のポイント」を確認の上、感染予防と合わせて熱中症予防にも努めましょう。



熱中症とは・・・

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等の様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る病気です。誰でもなる可能性があり、屋外での運動中だけでなく、室内でも起こります。



特に高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がいを持つ方は熱中症の危険性が高くなります。周りの方からの声かけをお願いいたします。

気温・湿度の高い中でのマスク着用は、特に注意が必要です！

屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外して、適宜休憩しましょう。



こんな症状があれば要注意

早めの対応で重症化を防ぐことができます！

軽症

めまい、立ちくらみ
筋肉痛、汗が止まらない



中等症

頭痛、吐き気
体がだるい(倦怠感)、虚脱感



重症

体温が高い
まっすぐに走れない、歩けない
呼びかけに対して返事がおかしい
意識がない、けいれんしている



熱中症予防のポイント

水分をこまめにとりましょう

たくさん汗をかいたときは、
塩分も忘れずに
補給しましょう



日陰を利用し、 こまめに休憩しましょう



周りの人との距離が
十分にとれていたら、
マスクを外しましょう

涼しい服装で過ごしましょう



日傘や帽子
風通しの良い服装で
過ごしましょう



暑いときには無理をしないよう にしましょう

特に暑い日は無理をせず、
外出を控えることも
検討しましょう



熱中症の応急処置

呼びかけに答えられる場合

★涼しい場所へ避難し、服を緩めてからだを冷やす。

氷や冷却シート、冷たいペットボトル等を使い、首やわきの下、股関節などの太い血管があるところを冷やしましょう。

★塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲ませる。
→症状が落ち着かない場合は、医療機関を受診しましょう。



呼びかけに答えられない場合

→すぐに救急車を呼び、
待っている間に上記の対応も行いましょう。



お問い合わせ先
すこやか生活課 TEL: 077-581-0201
(平日8:30~17:15)