

保健センターだより

保健センター
☎82-3111 (内線511)
直通75-6230

今年の夏も感染症対策と熱中症予防に 気をつけましょう

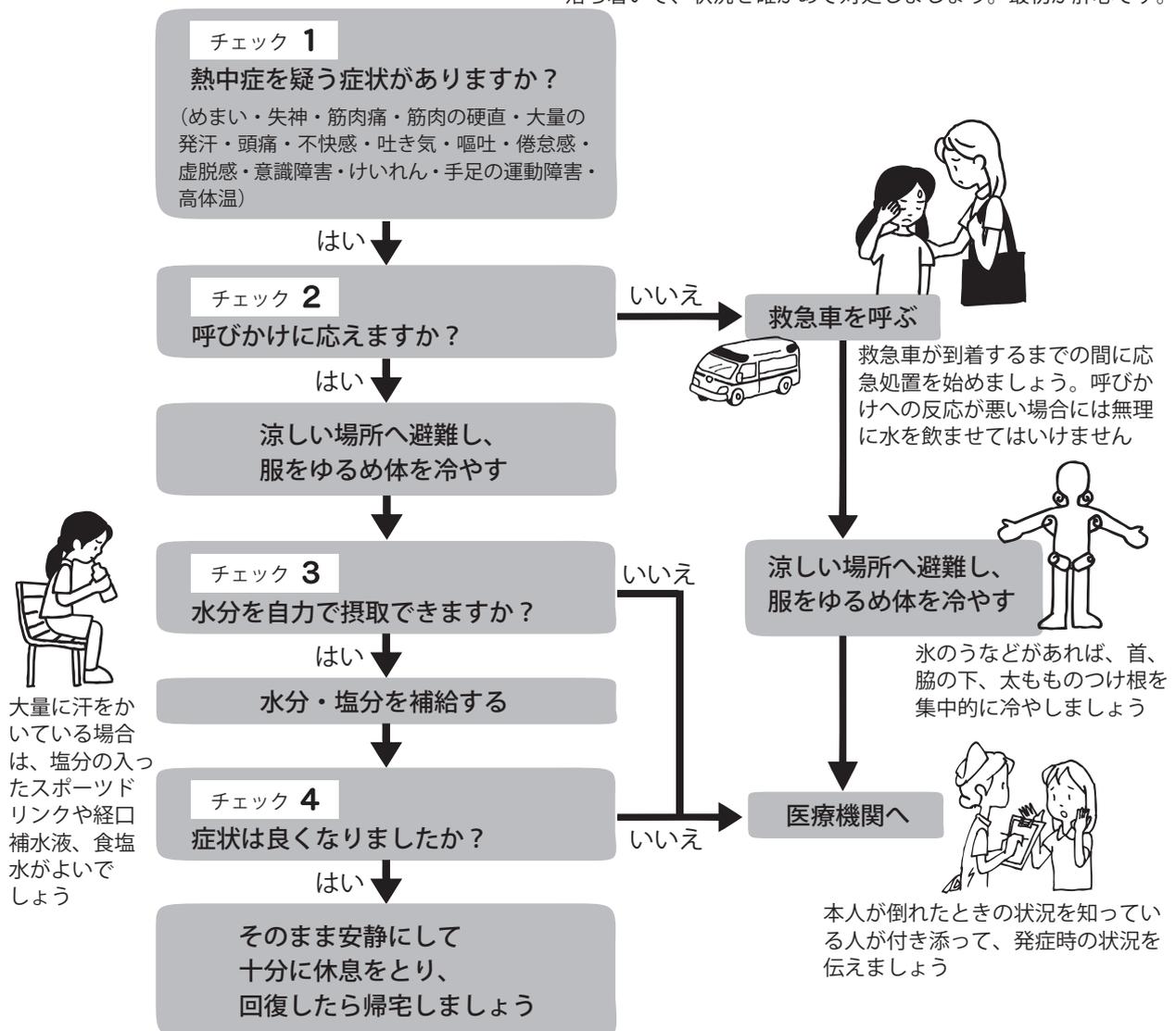
新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用を推奨していますが、マスクを着用することで熱中症のリスクも上がります。従来の熱中症対策をしながら、3密を避けて周囲の人との距離を十分にとれる場所では、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

- ・マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・扇風機やエアコンを利用して、室温を調整しましょう。
- ・外出は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は、帽子や日傘を活用しましょう。
- ・十分な睡眠と3食をしっかりとり、体調を整えましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」より