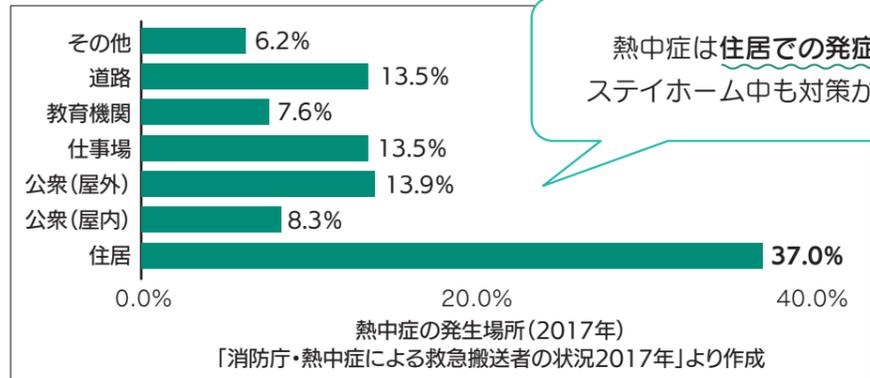


熱中症対策とっていますか？～ステイホーム中も対策を～

○熱中症とは…

高温多湿な環境下において、体内の水分および塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れたりすることなどで発症します。



熱中症は住居での発症が1位
ステイホーム中も対策が必要です

○熱中症の症状とは…

- I度(軽度)：めまい、たちくらみ、筋肉痛
- II度(中度)：頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
- III度(重度)：意識がない、けいれん、高い体温、呼び掛けに対し返事がおかしい

○熱中症は予防が大切

①水分補給をこまめにしましょう

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっているため、のどが渇いていなくても水分補給をしましょう。水分補給は塩分も大切です。

★自分で作る場合の目安：水100mlあたり食塩0.1～0.2gです。

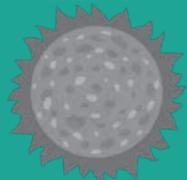
市販のスポーツドリンクであれば、成分表示から塩分相当量が100ml中0.1～0.2gであるもの、または経口補水液を選びましょう。

- ②エアコン・扇風機を上手に利用しましょう
- ③高温・多湿を避け、日陰を選んで行動しましょう
- ④食事・睡眠をしっかりとりましょう

訂正：6月25日発行 広報はっぼうお知らせ版で一般健康診査の対象者・保険の種類に誤りがありましたので訂正し、お詫び申し上げます。

対象者	保険の種類
19～39歳(R3.3.31時点)	国保(誤)→関係なし(正)
生活保護受給者(追加)	生活保護

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



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

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上で、適宜マスクをはずして休憩を

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
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



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/>

