

熱中症に気をつけて!!!



～新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために～

マスク着用時の注意

マスクは顔のほぼ半分をおおうため、**熱がこもりやすく**、呼気による「放熱」も難しくなり、熱中症になる可能性が高まるよ。
また、**口の渴きを感じにくくなるので**、脱水に気づくのが遅くなるから注意が必要だよ。

※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、適宜マスクをはずしてもいいよ。



熱中症かな?と思ったら



まずは涼しい場所へ移動し体を冷やそう

- ◆風通しのいい日陰や、クーラーなどが効いている室内などの**涼しい場所**へ移動しよう。
- ◇**マスクを外す**、衣服をゆるめる、体に水をかける、ぬれタオルをあてたり、うちわであおいだりしよう。
- ◆**冷たい水**を飲もう。
たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで**塩分補給**をしよう。
- ◇自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、すぐに病院に搬送しよう。



熱中症は予防が大切



暑さをさける

- ◆屋外では、日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶったりしよう。

服装を工夫

- ◇吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。
えり元は緩め、熱気や汗が出ていきやすいように通気しよう。

こまめな水分補給

- ◆こまめな水分補給は最も大切です。※アルコールはNG×

急に暑くなる日に注意

- ◇梅雨の合間に急に暑くなった日など、体が暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすくなります。徐々に慣れるように工夫しよう。