

熱中症予防×コロナ感染防止

～屋外ではマスク着用により、熱中症リスクが高まります～

◆体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、適宜マスクをはずすようにしましょう。

◆暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



《 マスク着用時は 》

- 強い負荷の作業や、激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう



☆ 熱中症の症状 少しでも異変を感じたらいったん作業を離れる

- I 度 めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)
- II 度 頭痛、嘔吐、倦怠感、脱力感、集中力や判断力の低下 ※II 度以上は医療機関受診
- III 度 意識障害、痙攣発作など



☆ 熱中症者への対応 一人きりにしない! ※帰宅後の重症化例も

- ① 意識を確認する。意識がはっきりしていなければ、ただちに救急搬送
- ② 意識がはっきりしている場合は
 - ・涼しい場所(エアコンの効いた室内、風通しの良い日陰など)へ避難させる
 - ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に首の回り、脇の下、足の付け根など)
 - ・水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する
 - ・自力で水分がとれなければ、ただちに救急搬送



～熱中症の予防対策ポイント～

◎こまめに水分を補給しましょう

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も補給



◎温度と湿度の調整

- ・エアコンや扇風機での風を利用して、体感温度を下げましょう。



◎暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くったら涼しい場所へ移動



◎暑さに負けない体づくり

- ・無理のない範囲で適度に運動
- ・十分な睡眠
- ・朝ごはん



【夏野菜を使用したおすすめレシピをご紹介します】

オクラとトマト キラキラサラダ

ほほ切って混ぜるだけ！
彩り鮮やか夏の宝石サラダ



“オクラとトマトキラキラサラダ”材料(2人分)

オクラ	80g	◎調味料			
トマト	160g	しょうゆ	小さじ1	ごま油	大さじ1
		砂糖	小さじ1	すりごま	小さじ2



まず野菜、野菜
もっと野菜
おおいだ

“オクラとトマトキラキラサラダ”レシピ

- ①鍋にお湯を沸かし、塩少々とおクラを入れ、1分ゆでて冷水に放ち、冷ましてから1cm幅にカットする
- ②トマトはざく切りにする
- ③ボールに調味料を合わせ、オクラとトマトを和える