

熱中症にご用心！

～ 新型コロナウイルス感染予防×熱中症予防 ～

感染症予防のために、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密の回避等、対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを確認しましょう。



今年の夏は3つの「とる」を意識しましょう！



水分をとる

- のどが渇く前にこまめに水分をとりましょう。
- ひどくのどが渇くなど、脱水が疑われるときにはスポーツドリンクや経口補水液も利用しましょう。



人との距離をとる & マスクをとる

- マスクを着けているときは、激しい運動や作業は避けましょう。
- 屋外において、人との距離が十分に保たれている（少なくとも2m以上）場合は、適宜マスクを外して休憩をとることも大切です。



暑さ対策をしっかりとしましょう



暑さ対策をする

- 涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を忘れずに着用しましょう。
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動して水分を補給しましょう。



暑さを避ける

- エアコンの温度調整をしっかりとしましょう（目安は室温28℃、湿度70%以下）。
- その日の気温や湿度は毎日チェックし、外出する場合は、できる限り暑い時間を避けましょう。

- エアコンをつけている時も、感染予防のためにこまめに換気をしましょう。

暑さに備えた体をつくる

- 食事・運動・睡眠は健康なからだづくりの基本です。普段から意識して生活しましょう。



筋肉には体内の水分をためる役割があり、体内の水分の多くを含んでいます。筋肉量が多いほど、摂取した水分を保持することができます。

筋肉を生成するのに不可欠なたんぱく質を意識してとり、適度な運動で筋肉量を保ちましょう。