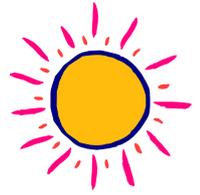


# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント



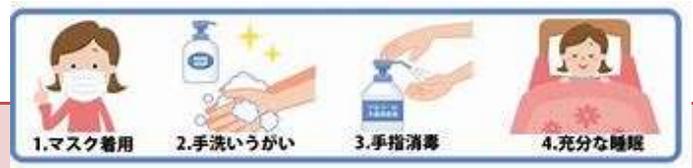
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である



- 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。

## ★熱中症予防ポイント



<p>① 暑さを避けましょう</p> 	
<p>高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、<u>室内でも熱中症になることがあります。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整</li> <li>・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しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑い日や時間帯は無理をしない</li> <li>・涼しい服装にする</li> <li>・急に暑くなった日等は特に注意する</li> </ul> <p>暑中の外出、作業は控えましょう。</p> <p>家族の方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。</p>
<p>② 適宜マスクをはずしましょう</p>	<p>③ 水分はこまめに補給</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意</li> </ul> <p>屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずすして休憩を取りましょう</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・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ましょう</li> </ul>	<p>高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、<u>のどが渇く前に水分を補給しましょう。</u>こまめに水分を補給しましょう。</p> <p>寝る前も忘れずに！</p> <p>たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！！</p> 
<p>④ 日頃から健康管理をしましょう</p>	<p>⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃から体温測定、健康チェック</li> <li>・体調が悪いと感じた時は、無理せず 自宅で静養を</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑くなり始めの時期から適度に運動を</li> <li>・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で</li> </ul> 
<p>⑥ 家族や周りの人にも気配りを</p>	<p>⑦ 「おかしい !?」と思ったら病院へ</p>
<p>自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。おスポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。</p>	<p>熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、119番医療機関に相談しましょう。</p> 



# 水分補給

【熱中症に良い飲み物】		注意
<p>☆日常生活では</p> <p>→水、麦茶、ミネラル入り麦茶、ほうじ茶 のどが渇く前に、1日のうちでこまめに水分を 取りましょう。</p>		<p>コーヒー・緑茶などは、利尿作用 があるので、水分が不足するこ とがあるので、注意しましよ</p>
<p>☆軽い運動・入浴・軽い発汗がある時では</p> <p>→水・麦茶・スポーツドリンク</p> 		<p>一般的なジュース・スポーツドリ ンクは（カロリーが高く、塩分が 多い）ので高血圧・糖尿病・中性脂 肪の高いある方は主治医に相談し ましょう。 虫歯の原因にもなります。</p>
<p>☆炎天下での仕事・暑い環境での運動時では</p> <p>→スポーツドリンク・経口補水液</p> <p>炎天下でのスポーツや仕事などは、急性の脱水 症・熱中症をおこしやすくなります。</p>		<p>熱中症・脱水症になると、水と、塩 分（ナトリウム）がないと、体内に 水分補給ができません。 <u>脱水・熱中症の症状が出てきたら 急いで飲みましょう。</u></p>

★こんな症状があったら医療機関に相談しましょう。

軽	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重	意識がない、けいれん、高い体温である、 呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない <b>救急 119</b> へ 

## 冷やす場所

