



# ご注意ください！熱中症

今年には新型コロナウイルスの感染拡大予防対策に加え、マスクを長時間つけていることによる熱中症も心配です。いつもより早めから予防していきましょう。

**注意**

## 熱中症とは・・・

暑さで体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温を調整する機能が働かなくなった状態

代表的な症状は、体がだるい、気分が悪い、頭が痛い、ふらふらする、大量の汗、顔がほてる等



# 熱中症



- マスクで身体に熱がたまりやすい
- のどの渇きに気付かず、いつの間にか脱水状態

- 自粛中、あまり動かなかつたことによる体力低下
- 外の暑さに体が慣れない

参考：中国新聞

## 予防方法

### こまめに水分補給・・・

- \* 室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても少しずつ水分補給
- \* たくさん汗をかいたら、スポーツドリンクなどで適度な塩分補給



### ふだんの生活の中で暑さ対策を・・・

- \* 体をしめつけない、涼しい服装を選ぶ
- \* 帽子や日傘を活用したり、日陰を選んで歩くことで直射日光を避ける
- \* 冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを活用する



### 室内では・・・

- \* 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- \* こまめな換気、遮光カーテン、昔ながらのすだれ、打ち水を試みる

