

# 今年の夏は熱中症に要注意！

これからの時期は熱中症に注意が必要です。新しい生活様式の実践が求められる中で、今年は特にリスクが高まると言われています。以下のポイントに注意して、熱中症を予防しましょう。熱中症になりやすい高齢者や子ども、障がいのある人などは特に注意が必要です。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 8259)

## 今年、熱中症になりやすい理由は……

**新型コロナウイルス対策**

**マスク着用**

- ・体に熱がこもりやすい
- ・喉の渇きに気づきにくい

**外出自粛**

- ・運動不足による筋肉量（水分を蓄える機能）の低下
- ・体が暑さに慣れていない



## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなどして部屋の温度を調整する
- ・涼しい服装を選ぶ



### こまめな水分補給

- ・1日当たり1.2ℓを目安に、喉が渇く前に水分を補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分も摂取



### 適宜マスクを外す

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合、マスクを外す
- ・マスク着用時は、負荷がかかる作業や運動を避ける

### 暑さに備えた体づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動を行う
- ・運動は無理をしない範囲で行い、水分補給を欠かさない



## 熱中症の症状がみられたら…

### 【応急処置】

- ・涼しい場所へ避難
- ・水分や塩分の補給
- ・服を緩める
- ・体を冷やす（首・脇の下・太ももの付け根）



- ・重度の症状がある
- ・自力で水分補給ができない



救急車を呼び、医療機関へ！

# 新型コロナウイルス感染症関連情報

5月25日、全国で緊急事態宣言が解除されました。感染が落ち着いても再び流行する恐れがあり、長期的な対応が求められます。政府の専門家会議が公表している新しい生活様式を取り入れるなど、感染拡大の予防に努めましょう。

問い合わせ 新型コロナウイルス感染症対策室 (☎ 8380)

## 新しい生活様式

### 【一人ひとりの基本的感染対策】

#### ◆感染防止の3つの基本

- ①人との間隔は2m（最低1m）空ける
  - ②症状がなくてもマスクを着用する
  - ③手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
- ※高齢者や持病がある人など、重症化のリスクが高い人に会う場合は、特に体調管理に注意する



### 【日常生活の場面別の生活様式】

#### ◆買い物

- ・一人か少人数で、混雑しない時間に行く
- ・レジに並ぶときは前後にスペースをとる（2m以上が望ましい）
- ・サンプルや商品などへの接触は控える
- ・電子決済や通販を活用する

#### ◆公共交通機関の利用

- ・会話は控えめにし、混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も利用する



#### ◆移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ・帰省や旅行は控えめにする。出張はやむを得ない場合に限る
- ・発症した時のために、誰とどこで会ったかを記録しておく

### 【日常生活を営む上での基本的生活様式】

- ・まめに手洗いや手指消毒を行う
- ・咳エチケットを徹底する
- ・こまめに換気を行う
- ・身体的距離を確保する
- ・3密（密集・密接・密閉）を回避する



- ・毎朝、体温測定して健康状態をチェックする
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養する

### 【働き方の新しいスタイル】

- ・時差通勤を行う
- ・テレワークやローテーション勤務の実施
- ・会議や名刺交換のオンライン化
- ・対面での打ち合わせをする際は、マスク着用や定期的な換気を実施する

#### ◆食事

- ・対面ではなく横並びに座る
- ・おしゃべりは控える
- ・大皿は避けて、料理は一人ずつ分ける
- ・お酌やグラス、おちょこでの回し飲みは避ける
- ・持ち帰りやデリバリーを活用する



#### ◆娯楽・スポーツなど

- ・公園は混雑していない時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で、すれ違う時は距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する



#### ◆冠婚葬祭などの親族行事

- ・発熱や風邪の症状がある時は参加しない
- ・多人数での会食は避ける