

人との距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう!



郡山地方広域消防組合イメージキャラクター  
火まもり君

# 「新しい生活様式」における 熱中症予防 with コロナ

令和2年5月26日付け環境省及び厚生労働省発出「令和2年度の熱中症予防行動について」を参考に作成【令和2年6月8日】

## 暑さを避けよう

- ・暑い日や時間帯は不要不急の外出は控えよう
- ・屋外で周りの人との距離(少なくとも2m)がとれるときは、熱中症リスクを考慮し、マスクを外そう
- ・外出時は日傘や帽子をかぶろう
- ・涼しい服装をしよう
- ・エアコンや扇風機を活用し部屋の温度と湿度を調整しよう

※ 感染予防のために、エアコン使用時も定期的に換気をしよう



## こまめに水分補給をしよう

- ・のどが渇く前に水分補給しよう
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をかいた時は塩分も補給しよう
- ・運動等する際は、事前にしっかり水分補給しよう
- ・アルコール飲料は水分補給になりません
- ・コーヒーや緑茶は利尿効果があるため注意しよう



## 暑さに備えた身体を作ろう

- ・暑くなり始めの時期から、適度な運動をして汗をかきやすい身体を作ろう(暑熱馴化)
- ・運動中は、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行おう
- ・子どもに対して、無理はさせない

暑さに慣れることで、血流や汗の量が増え、体温調節機能が高まり熱中症の予防につながります。



## 日頃から健康管理をしよう

- ・自身や家族の健康に気を使いましょう
- ・毎日の体温測定、健康チェックを習慣化しよう
- ・バランスの良い食事と、規則正しい睡眠サイクルを心がけよう
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休もう
- ・高齢者や子どもへは、特に気を配ろう



※ めまい、立ちくらみ、手足のしびれなどは、熱中症の初期症状です。

その場合、涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ、氷などで身体(首や脇の下)を冷やしましょう。

※ 意識がおかしいとき、自分で水分が取れないときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

