

感染対策をしながら熱中症予防をしよう！



まだまだ暑い日が続きます。
熱中症予防をして楽しく夏を過ごしましょう！



熱中症予防のポイント

・こまめに水分を摂ろう

人間の体からは、1日約2.4ℓの水分が尿や汗等から排出されています。食事などを除いて、1日1ℓ～1.5ℓ程度の水分摂取が必要です（汗をたくさんかいた日には追加で摂取が必要）。

・外で人との距離がとれるときにはマスクを外しましょう

高温多湿の環境でのマスクの着用は、熱中症のリスクを高めます。マスク着用時には、強い負荷の作業や運動を避け、人の距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外して休憩するようにしましょう。

・エアコンや日陰を上手に活用しましょう

感染予防のために換気をしていると、室温が上がり熱中症になりやすくなる場合があります。エアコンを上手に活用しながら、室温が上がりすぎないようにしましょう。

また、外出時には日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。



・高齢者とこども(幼児)は特に注意が必要です

高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくいいため、特に注意が必要です。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

また、幼児は身体の体温調節能力が、大人に比べて未熟なため、体温が上がりやすく熱中症になりやすいです。顔色が赤くなっていたり、汗をひどくかいている場合は、休息させ、水分摂取を促しましょう。

熱中症の症状と対応



(軽症状)

めまい、立ちくらみ、
筋肉のこむら返り等

(中等症)

頭痛、
吐き気、倦怠感等

(重症)

意識障害、
けいれん、高体温等

- ・熱中症が疑われる場合には、即座に日陰やクーラーが効いている室内に移動させましょう。
- ・首やわきの下、太ももの付け根などを冷やし、体温を下げましょう。水分と塩分の補給も大切です。
- ・意識がなかったり、水分がとれない状況の場合には、速やかに救急車を呼びましょう。

熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症行動をとっていただくよう促すための情報で、令和3年4月より運用がはじまりました。アプリやメール配信でも情報を受け取れますので、詳しくは環境省のホームページをご覧ください。