

## コロナ感染防止 × 熱中症予防 コロナウイルスも怖い熱中症も怖い！！

新型コロナウイルスが流行し始めてから1年半が経ちました。基本的な感染対策も、新しい生活習慣として身につけてきているのでしょうか？コロナウイルスの感染対策も継続しなくてはならない中、熱中症の季節がやってきました。

新型コロナウイルスも恐ろしい感染症ですが、実は、みなさんくらいの年齢の人々にとっては、熱中症の方が危険性の高い病気と言えます。現在、日本国内における20歳未満の新型コロナウイルスによる死亡者数は0人ですが、熱中症では毎年死亡者が出ています。

令和元年 子供たちの熱中症による死亡者数と救急搬送者数



熱中症が疑われる場合には素早い対処が重要！！

### 【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、頭痛  
手足のしびれ  
気持ちが悪い、吐き気  
体がだるい、ぐったりする  
けいれん、体が熱い

こんな症状が  
現れたら！



### 【涼しい場所へ】

冷房が効いてる室内や風通しのよい日陰へ避難

### 【体を冷やす】

衣服をゆるめて、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

### 【水分補給】

水分、塩分、経口補水液などを補給する

## コロナ禍における熱中症予防

新型コロナ感染対策のためマスクの着用が重要とされていますが、夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用していると、熱中症になるリスクが高くなります。



### 【マスクを外すタイミング】

屋外で、人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、なるべくマスクを外すようにしましょう。

マスクを着けている場面でも、暑い・苦しい・ポーっと思ったら、人混みから離れて、マスクを外して休憩してください！



### 【健康観察】

日々の体温測定、健康観察は新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を防ぐ上でも大切です。毎日健康観察を行い、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅でゆっくり休むようにしましょう。

## その他、基本的な熱中症予防



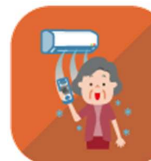
### 【こまめに水分補給する】

- ・のどが渇くまえに水分補給(1日あたり1.2Lが目安)
- ・起床時や、入浴前後にも水分補給
- ・大量に汗をかいたあとの塩分補給も忘れずに



### 【暑さを避ける】室外

- ・炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける
- ・日傘や帽子の着用、日陰を歩く(帽子は時々はずして、汗の蒸発を促す)
- ・こまめな休憩をとる



### 【暑さを避ける】室内

- ・冷房や扇風機で温度を調節、風通しをよくする
- ・遮光(直射日光が部屋に入らないように)する。ブラインドや簾すだれの利用
- ・室温をこまめに確認する



### 【衣服】

吸汗・速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する



### 【生活習慣】

3食(朝食、昼食、夕食)をしっかり食べ、夜は早寝早起きして十分な休憩をとる