

元気プラザだより



令和3年 第7号

～令和3年度の～

★★★熱中症予防行動★★★

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。

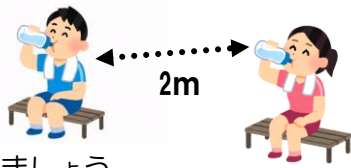
1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは、特に注意する



2. 適宜にマスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用に注意しましょう
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずしましょう
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で、適宜にマスクをはずして休憩をしましょう。



3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ・1日あたり1.2リットルを目安に補給しましょう
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補いましょう



4. 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定と、健康チェックを習慣付けましょう
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう

5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動!
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で体力作り!
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動!



高齢者や子どもなどは、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

◆◆◆ 熱中症のサイン・・・いち早く見つけましょう ◆◆◆

熱中症が重症になるのを防ぐには、早期発見と応急処置が大切です。自分も、まわりの人も熱中症のサインを見逃さないようにしましょう!

1度 軽い症状 注意しましょう

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・顔色が悪い
- ・汗がどんどん出てくる



2度 やや重い症状 危険な状態です

- ・だるい
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・おう吐
- ・筋肉がつる



3度 重い症状 緊急事態です!

- ・意識がない
- ・言動がおかしい
- ・呼吸が速い
- ・手足が動かない
- ・体温が高い
- ・ひきつけ



1度・2度の症状がでたら・・・

- ・涼しいところへ移動する
- ・衣服をゆるめて体を楽にする
- ・体を冷やす
- ・水分をとる→自力で飲めない時は緊急事態です! すぐに救急車!

《お問い合わせ：保健福祉課(元気プラザ内) TEL42-2182》

