

コロナ禍の 熱中症予防4カ条

今年は猛暑です!!



1

エアコンをつけても窓をあけるべし!

新型コロナウイルス感染症対策のために換気扇を回したり、窓をあけて、換気を十分に行ったうえで、エアコンを使いましょう。

2

家の中ではマスクをはずそう!

お子さんや高齢者の方は熱中症になりやすいので、室内ではマスクをはずしましょう。外でも人との十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合にはマスクをはずすように心がけましょう。

3

急に暑くなる日は要注意!

梅雨明けは体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。
熱帯夜の翌日、前日より気温が数度高くなる日は要注意。
暑さを避けて、水分補給を心がけましょう。

4

水分補給を大切に!

喉が渴かなくても、体は常に汗をかいています。
水分、イオン飲料を飲みましょう。
アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。



心臓や腎臓疾患のある人などは、こまめな水分補給が病状を悪化させることもあります。
かかりつけのお医者さんにご相談ください。

こんなときは
特に気をつけよう

体調が悪く、体力が低下しているときも熱中症になりやすい
ものです。前夜に深酒した人、朝食を抜いた人、風邪・頭痛・
吐き気や下痢の人・・・**無理をしないで体調を整えましょう。**



国民の健康と医療の向上をめざす

東京保険医協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-7 KDX新宿ビル4F

TEL03-5339-3601 FAX03-5339-3449 <https://www.hokeni.org/>



ご質問・ご相談は当院まで