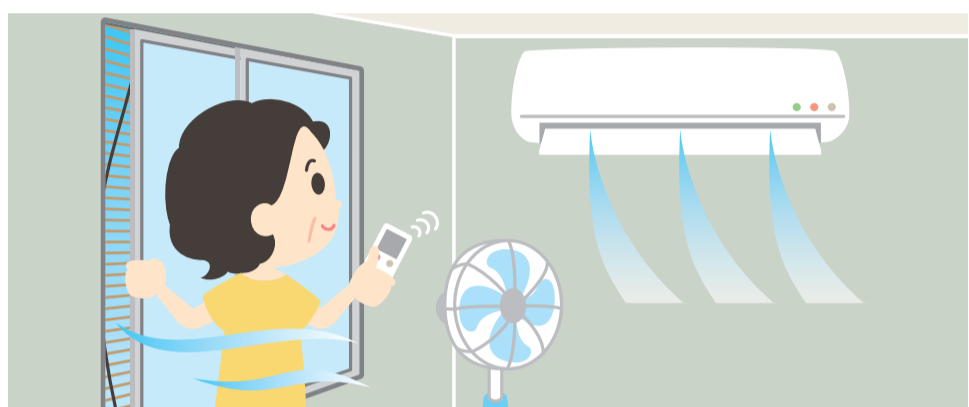


# コロナ禍の 熱中症予防4か条

今年は猛暑です!!

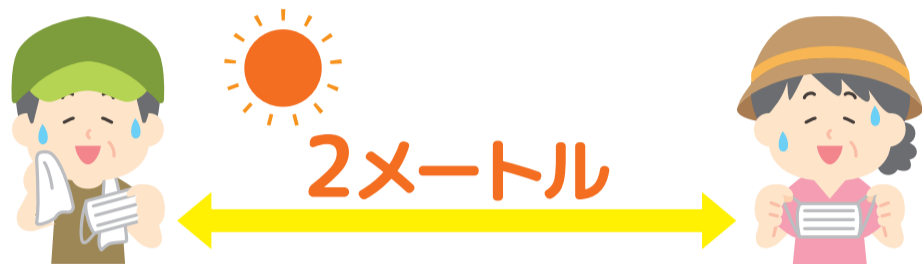


## 1 エアコンをつけつつ 適切に換気を!



新型コロナウイルス感染症対策のために扇風機を回したり、適切に換気を行った上で、エアコンを使いましょう。

## 2 家庭内、屋外で 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、家庭の室内ではマスクを外しましょう。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!

今夏は猛暑が予想されています。熱帯夜の翌日、前日より気温が数度高くなる日は要注意!

熱中症の初期症状であるめまい、立ちくらみ、頭痛などは危険のサイン!

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!

炎天下で激しいスポーツや肉体労働を数時間行ったり、著しい下痢症状、絶食が続くなど、電解質の補給が必要になる場合以外は、水やノンカフェインの麦茶等のお茶類を摂りましょう。



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