

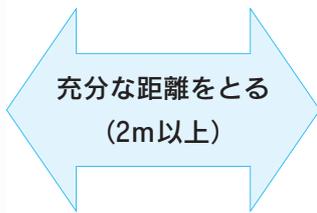
熱中症を予防しましょう

7月になり、暑い日が増えてきました。今年の夏は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎながら、熱中症を予防するために次のことに気を付けましょう。

○マスクを「着用する時」と「はずす時」を分けましょう

マスクは感染防止に有効で、着用をお願いしていますが、暑くなるとマスク内に熱がこもりやすく、体にも負担がかかることがあります。

・屋外で、人と十分な距離（2メートル以上）がとれるときは、マスクをはずすようにしましょう。
 ・自宅などで、他の人に感染させるおそれがないときは、マスクをはずすようにしましょう。
 ・マスクを着用しての強い負荷の作業や運動には特に注意し、人と十分な距離をとりながら、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。



○こまめな水分補給をしましょう

マスクを着用していると、のどの渇きがわかりにくく、水分が不足することがあります。

・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日1.2リットルが目安です。
 ・たくさん汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給しましょう。
 ・スポーツドリンクで水分補給するときは、激しい



○日ごろから検温や、食事などで健康管理をしましょう

・日ごろから同じ時刻に体温を測り、自分の体調を知ることがとても大切です。また、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。
 ・熱中症予防にビタミンB1（豚肉や豆腐・納豆などの大豆製品、モロヘイヤ、玄米など）やビタミンC（トマトや赤ピーマンなどのカラフルな夏

スポーツや仕事をするとき以外は、低カロリーのものを選びましょう。
 ・アルコール飲料は水分補給の代わりにはならず、逆に利尿作用で、体の水分が出てしまうので注意しましょう。

野菜、キウイフルーツ、オレンジなどの柑橘系果物などを食材に取り入れましょう。

○暑さを避けましょう

・エアコンなどで部屋の温度を調節することは熱中症予防には効果的ですが、感染防止のためには定期的に窓を開けたり、換気扇を回すなどして空気を入れ替えることが大切です。

・屋外では暑さの厳しい時間は無理をせず、日陰や風通しの良い場所で過ごしましょう。



こまめな手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避けながら、夏を健康に過ごしましょう！