



🍎 今年の熱中症予防について

新型コロナウイルスの影響で、私たちの生活は大きく変わりました。今年の夏は、感染症と熱中症の両方に気を付けなければなりません、どの様な事に気を付ければ良いのでしょうか。

厚生労働省から「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント」という記事がありましたので、一部抜粋してご紹介します。

詳しい内容は厚生省のホームページに掲載されていますので、よろしければご覧ください。

🍎 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1、暑さを避けましょう

- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気をする必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・ 外出時は天気予報や「暑さ指数」を参考に、暑い日や時間帯を避け無理のない範囲で活動しましょう。
- ・ 涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給して下さい。（急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で体を動かす際には特に注意してください。）

2、適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をしましょう。



3、こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- ・ 一般的に食事以外に1日当たり1.2リットルの水分の摂取が目安とされています。
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



4、日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



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（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。（暑熱順化）

ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。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。

加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

