

知っておきたい！

熱中症対策



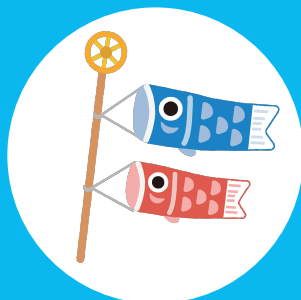
いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

こんな症状が出たら熱中症の疑い！？

- ☑めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ☑筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☑体のだるさや頭痛、吐き気
- ☑汗のかきかたがおかしい
- ☐体温が高い、皮膚の異常
- ☐呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ☐水分補給ができない



熱中症に特に注意が必要な時期



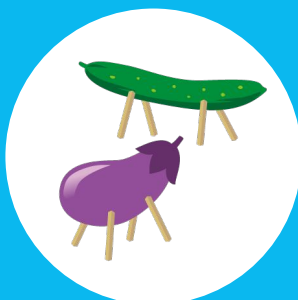
5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



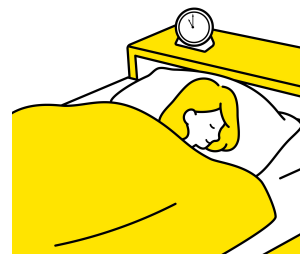
お盆明け

対策1

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ・「水分」をこまめにとろう
- ・「塩分」をほどよく取ろう
- ・「睡眠環境」を快適に保とう
- ・「丈夫な体」をつくろう



対策2

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

- ・「気温と湿度」をいつも気にしよう
- ・「室内」を涼しくしよう
- ・「衣服」を工夫しよう
- ・「日ざし」をよけよう
- ・「冷却グッズ」を身につけよう



対策3

特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

- ・「飲み物」を持ち歩こう
- ・「休憩」をこまめにとろう
- ・「熱中症指数」を気にしよう



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



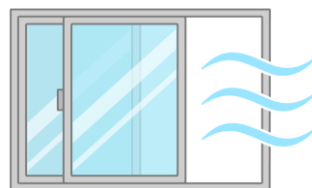
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>