

# 新型コロナウイルス感染症対策をふまえた 熱中症予防について

## 熱中症とは・・・

高温で湿度の高い場所に居ることで、体内の水分・塩分が失われて脱水症状になり、めまいや意識障害などを起こす急性障害です。

【注意】 ① 屋内・屋外どこでも起こる可能性があります！

② マスクを着用して運動するときは、休憩を必ず取り入れて無理をしないようにしましょう！

③ マスクを外す時は3密（密閉・密集・密接）を避けて下さい！

## こんな症状が出たら危険！！ 熱中症のサインかも！

- ・めまいや頭痛、はき気がする
- ・顔色が悪くなる
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・けいれんする
- ・呼吸が荒くなる など



## 熱中症を予防するために...

- ・しっかり食べ、快適な環境で十分に睡眠をとる
- ・喉が渴いたなと感じ始めたら水分摂取
- ・スポーツ飲料や経口補水液を摂取し、多量のカフェイン摂取は控える
- ・水分補給が十分できない時のために経口補水液を常備
- ・冷房をすぐつけられるように調整しておき、暑いと感じる環境にいない
- ・冷房中でも、換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意
- ・涼しい時間帯に人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う
- ・体調の悪い時は無理せず休む