

困健康づくり課予防係（☎内線1172）

熱中症を予防しましょう

感染防止対策を取り入れた熱中症予防を

夏を迎えるにあたり、例年よりもいつそう熱中症に注意しながら、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、4つのポイントにまとめました。

熱中症予防のポイント

① 暑さを避ける

気温や湿度が高いときや、日差しが強い時間帯は、不要不急の外出は避けましょう。

○室内では

・熱中症予防にはエアコンが効果的



すが、一般的なエアコンは室内の空気を循環するだけで、換気はしていません。温度管理をしながら、窓や扉を使った換気と併用しましょう。

○室外では

- ・通気性のよい服装にしましょう。
- ・日傘を利用しましょう。
- ・高温多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなります。人と

の距離が十分確保できる場面では、マスクを外し休憩を取りましょう。

② こまめに水分補給をしましょう

・マスクに熱がこもりやすくなることで、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇く前に水分補給をしましょう。また、入浴前後や就寝前にも水分補給をしましょう。

大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに摂りましょう。

③ 健康管理をしましょう

○睡眠

・睡眠時間の確保はとても重要です。就寝時も冷房で温度調節をしましょう。

○食事

・食欲がないからと、あっさりしたも



のに偏らないよう、バランスよく食べましょう。

ビタミンB1を多く含む食品(豚肉や大豆)やカリウムを多く含む食品(ほうれん草やバナナ)を摂ることを心がけましょう。



○運動

・暑くなり始めの頃から適度に運動をしましょう。

「やや暑い環境」「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動をしましょう。水分補給を忘れず、無理のない範囲で。



④ 熱中症予防をしながらの換気を心がけましょう

・サーキュレーターなどで換気を行う場合は、開いた窓のすぐそばに外向きに設置すると最も効果的です。部屋の中心などに置いてしまうと、空気が室内で循環してしまい換気になりません。

・24時間換気システム(シックハウス防止対策)がある場合は常時運転しましょう。また、フィルターや防虫網の清掃をしましょう。

・トイレ、浴室に換気扇などの換気設備がある場合は、常時運転しましょう。ない場合は、窓を開けて換気しましょう。

・熱中症予防としてエアコンを使用する場合は、室温が28℃以下を確保できるように注意しながら換気しましょう。部屋の窓は常に5〜15cmを目安に開けましょう。部屋に窓が1つしかない場合は、ドアを開けましょう。

