



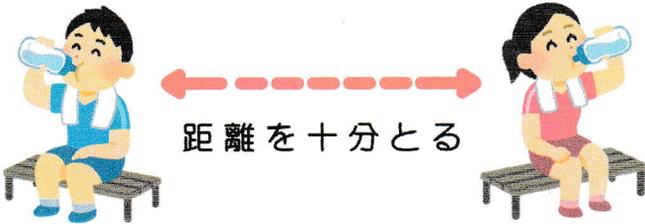
『感染対策』しながら『熱中症対策』

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクは今の生活から切り離せないものとなりました。ですが、暑い夏にマスクを着けていると体の熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、体温調節がしづらくなってしまいます。感染対策を行いながら、熱中症も予防していくことがとても大切です。



マスク熱中症を予防

屋外で周囲の人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる時には適宜マスクを外すようにしましょう。マスクを着けている時には負荷のかかる作業や運動を避け、適宜休憩をとりましょう。



ステイホーム熱中症を予防

家の中にも熱中症は起こります。エアコンを利用するなどして室温を調整しましょう。また家庭用エアコンには換気の機能がないものが多いため、1時間に2回（数分間ずつ）は2方向の窓を全開にするなどして換気をしましょう。



のどが渴く前に水分補給

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進む危険性があります。喉が渇いていなくても水分補給をすることが大切。食事以外で1日1.2リットルを目安に1時間おきに飲むことを意識します。飲料は冷たすぎないものにしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給もお忘れなく。



暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの頃から、朝や夕方の涼しい時間に散歩をしたり、自宅内での活動量を増やしたりして、適度な運動で体を暑さに慣らしていきましょう。入浴はシャワーだけでなく、湯船に浸かるのも有効です。

