

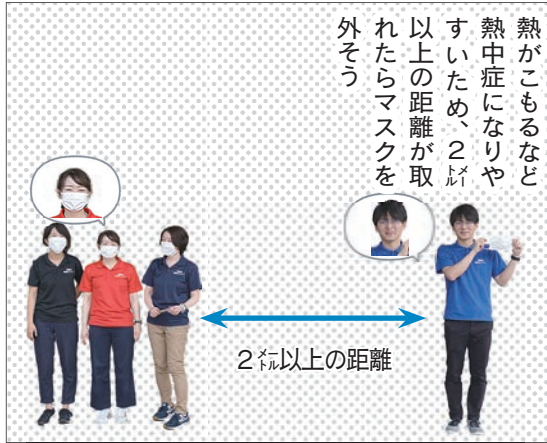
# WITHコロナの夏 だけど熱中症にも気を付けて！

夏はウイルス対策だけでなく熱中症にも注意が必要です！



市保健師

熱がこもるなど熱中症になりやすいため、2人以上の距離が取れたらマスクを外そう



レジャーは、屋内より屋外密にならずマスクを外せる涼しい場所がオススメです。



室内での熱中症も多発しています。28℃を目安にエアコンをつけましょう



あわせてこまめな換気も忘れずに

汗や呼吸からたくさん水分が蒸発します。1日1.2リットルは水分を取りましょう。汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。特にたくさん汗をかいたときには塩分と糖分両方が必要です(経口補水液などがおすすめ)。



そして、バランスのとれた食事や



十分な睡眠で体調を整えることも大切です



もし具合が悪くなったら...

- ① ボタンを外す、スポンなどを緩める
- ② 首、わき、脚の付け根、足首などを冷やす
- ③ 濡れたタオルなどで体を濡らし、うちわや扇風機で風を送り、体を冷やす

首元やわきを冷たい飲み物や氷のうで冷やす

襟、ベルトを緩め裾をまくる



意識がもうろうとしている、自力で動けないといった状態の場合は迷わず救急車を呼んでください。



救急隊

今年も暑い夏がやってきます。そこで、気を付けなければいけないのが「熱中症」。今年には新型コロナウイルス感染症予防のマスク着用や外出自粛が原因で、特に注意が必要と言われています。マスクをすると熱中症になりやすいのはなぜ？

人は呼吸することで体温よりも冷たい空気を吸い込み、体内で温められた息を吐き出しています。マスクを着用していることで、息が持つ熱をうまく外に発散できず体内に熱がこもりやすくなるのです。また、口の中の湿度が保てることから喉の渇きを感じにくく、脱水になってしまいます。外出自粛も原因になるの？

動かないことによる体力の低下や外の暑さに体が慣れないこと、汗をかく機会が減り体温調節がなかなかできないことが、例年以上に熱中症のリスクを高めます。

### 高齢者と乳幼児は特に注意

高齢者は熱中症にかかるリスクが高く、重症化しやすく、外出自粛で人との交流が減っているため発見が遅れかねません。乳幼児は、大人と比べて体温調節機能が未熟なために熱中症のリスクが高くなります。上の漫画を参考に、新型コロナウイルス感染症と熱中症の「ダブル予防」で、この夏も元気に過ごしましょう！

《健康つくり課》

