



熱中症予防行動をとりましょう

全ての都道府県において緊急事態宣言が解除されました。しかし、これは決して「安全宣言」を意味するものではありません。新しい生活様式を送っていく必要があるなかでの、熱中症予防のポイントは以下の通りです。

基本的な生活様式の3つの基本

*手洗い・消毒・換気



手洗いは30秒程度、丁寧に。

*マスク着用・咳エチケット



風邪症状のある時は外出を控える。

*身体的距離の確保

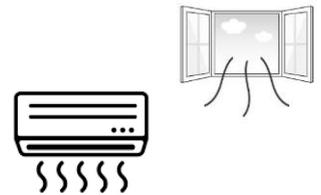


できるだけ2m。(最低1m)



①暑さを避けましょう

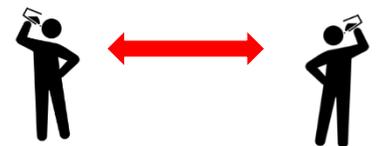
- *暑い日や時間帯は無理をしない。(徐々に暑さに慣れていく)
- *涼しい服装にする。
- *感染症予防のため、換気扇や窓解放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度調整をこまめに行いましょう。



②適時にマスクを外して休憩時間を取りましょう

*気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意！！

*屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合にはマスクを外す。



③こまめに水分補給を取りましょう **1日あたり1.2リットルを目安にとりましょう**

*「のどが渇いていなくても水分補給」を心がける。

*大量に汗をかいたときには、塩分もとりましょう。

④日頃から健康管理をしましょう。

- *日頃から体温測定、健康チェック。
- *体調が悪く感じた時は無理せず、自宅で休みましょう。

<特に熱中症になりやすいとき>

暑くなり始めの時期

急に暑くなる日

熱帯夜の翌日