



今年はマスクと付き合う夏...

熱中症に気をつけましょう！

毎日暑い日が続いています。

そして、マスクも手放せない今年の夏。みなさん、熱中症に気をつけて過ごしましょう。

あつさを避けましょう

- * 扇風機やエアコンで温度を調節してください。
- * 遮光カーテンやすだれも有効です。
- * 室温を確認してください。
- * 夜間もエアコン、扇風機などを効果的に利用してください。



外出時には

- * 日傘や帽子を着用しましょう。
- * こまめに休憩をとりましょう。
- * 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控え、朝や夕方など少し気温が下がったときに外出しましょう。
- * 人が少ないところではマスクを外すことも大切です。
(マスクはどんな時に必要か考えるのも面白いですよ.#上)



体の蓄熱を避けましょう

- * 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある服を着用してください。
- * 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やすことも有効です。

時々、マスクを外して水分補給



こまめな水分補給をしてください!!

就寝前にもコップ一杯の水分摂取をすることが推奨されています。

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手のしびれ、こむら返り、気分が悪くなる
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、虚脱感、いつもと様子が違う。

重症になると

- ・返事がおかしい、意識がなくなる、けいれんがおきる、体が熱い

※暑さの感じ方は人それぞれです。自分にも周りの人にも気を配ってみてください。

対処

- * 涼しい場所へ移動しましょう (エアコンが効いている室内、日陰など)
- * からだを冷やしましょう (首の回り、脇の下、足の付け根など太い血管があるところ)
- * 水分補給 (水分・塩分、経口補水液など)

自分で水が飲めないとき、意識がないときはすぐに救急車を呼びましょう！



参考：厚生労働省;熱中症予防のために、

https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000124640_1.pdf (2020/8/20アクセス)