

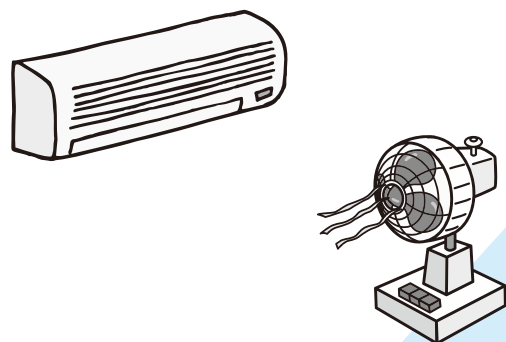
マスク着用により、熱中症リスクが高まります

こまめに換気をしましょう

熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。窓を開けたり、換気扇などを使用して換気をしましょう。



- ◆ エアコンを使用している場合、こまめに換気（エアコンを止める必要はありません）
- ◆ 窓とドアなど2カ所を開ける
- ◆ 扇風機や換気扇などを併用する



体調管理をしましょう

毎朝など、定時の体温測定により平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくことができます。日ごろから自身の身体を知り、体調管理を充実させましょう。



- ◆ 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理
- ◆ 無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ◆ 定時（毎朝など）の体温測定と健康チェック



高齢者、子ども、障がい者の人は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう
周囲からの積極的な声かけをお願いします



QRコードかウェブサイト (<http://www.city.osaki.miyagi.jp/index.cfm/46,0,226,html>) をご利用ください。



大崎市長と大崎市イメージキャラクターのパタ崎さんが、熱中症予防と新型コロナウイルス感染症対策を皆さんにお伝えする動画を配信しています。ぜひご覧ください。

「熱中症予防×コロナ感染防止」
YouTubeで動画配信

熱中症に注意して 「新しい生活様式」を健康に過ごしましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、暑さのピークを迎えるにあたり、新しい生活様式における熱中症予防のポイントを確認し、健康に過ごしましょう。

マスクは適宜はずしましょう

マスクは飛沫の拡散予防に効果的ですが、高温や多湿な環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



- ◆ 屋外で人との距離が2m以上離れているときはマスクをはずす
- ◆ マスクを着用しているときは激しい運動を避ける



水分補給をしましょう

暑い日には、気づかいうちにじわじわと汗をかいています。また、軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。



- ◆ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給（1時間ごとにコップ1杯程度）
- ◆ 入浴前後や起床後も、まず水分補給
- ◆ 1日あたり1.2Lが目安
- ◆ 大量に汗をかいたときは忘れずに塩分も補給



暑さを避けましょう

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。屋内にすぐに入ることが難しい場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。



- ◆ 外出の際は涼しい服装
- ◆ 日傘や帽子を活用
- ◆ 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ
- ◆ 涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

