

コロナ禍の熱中症対策

～より一層の熱中症対策が必要です!!～



夏の暑い時期だけでなく、体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期から頻繁に起こる熱中症。特に、マスク着用時は、熱中症のリスクが高まります。誰にでも起こり得ますので、熱中症対策をはじめましょう。

誰にでも起こり得る熱中症ですが、特に以下の場合には熱中症を引き起こす可能性が高い状況です！

| 環境 | 人 | 行動 |
|--|---|-------------------------------------|
| ○気温が高い ○湿度が高い ○風が弱い ○閉め切った室内 ○急に暑くなった日 等 | ○高齢者 ○乳幼児 ○持病がある方 ○体調が悪い方 ○暑い場所で作業している方 等 | ○激しい運動 ○慣れない運動 ○長時間の屋外作業 等 |

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と2メートル以上（十分な距離）離れている時は、マスクをはずしましょう。



熱中症の病状と対処法

【軽 症】

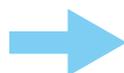
めまいやたちくらみ、
筋肉のこむら返り、
大量の発汗



- ・風通しの良い涼しい場所で安静にする
- ・水分、塩分の補給をする

【中等症】

吐き気や嘔吐、頭痛、
全身の倦怠感



- ・軽症の対処法を実践しても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう

【重 症】

けいれん、意識の異常、
呼びかけに対し、返事が
おかしい



- ・迷わず救急車を呼びましょう
- ・救急車到着までは、涼しい場所に移動し、左記「身体を冷やすポイント!!」を参考に対処しましょう

熱中症を予防するポイント！！

1

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

- ・1日あたり1.2ℓを目安に飲みましょう。(ペットボトル500mlで2.5本)
- ・起床後や入浴前後等も水分補給しましょう。
- 1時間ごとに飲む等、意識して飲みましょう。



2

暑さを避けよう

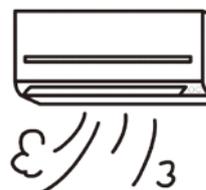
- ・涼しい服装にし、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。



3

エアコン使用中もこまめに換気しましょう

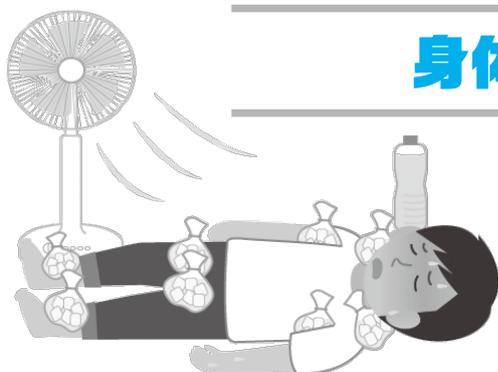
- ・窓とドアなど2か所を開けましょう。
- ・扇風機や換気扇も併用しましょう。



4

暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・日ごろから適度な運動をしておくのも大切です。
- ・体温測定や健康チェックを習慣にしましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。



身体を冷やすポイント！！

太い血管（首筋・わきの下・太ももの付け根）に氷のうや濡れタオル等をあて、扇風機やうちわ等で風を当てます。

暑さ指数（WBGT）をチェックしよう！

環境省の熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数についての解説や全国の暑さ指数の提供を行っています。

熱中症予防情報サイト

検索

▼問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133