

## 熱中症について

熱中症は気温や湿度が高い環境下で、体温調節がうまくいかず体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症にならないように、新型コロナウイルス感染防止のための3密を避け、十分な対策をしましょう。

### ★熱中症を防ぐためには

- ・感染症対策のため、扇風機や窓の開放で換気をしながらエアコンを使用しましょう。
- ・外出する際には、暑い時間帯を避けたり、無理のない行動をしましょう。
- ・涼しい服装で、帽子や日傘も使用しましょう。
- ・喉が渇く前に、水分摂取を。コーヒーや緑茶・紅茶等にはカフェインが含まれます。カフェインは利尿作用があるのでノンカフェインの物がおすすめです。
- ・経口補水液は、体の電解質に近い成分があり、吸収もされやすいとされています。一度に沢山の量を飲むのではなく、こまめにちょこちょこ飲みことが大切です。運動後やたくさん汗をかいた後には、水分と共に塩分も摂取もしましょう。

### ★屋内でも注意が必要です！

- ・熱中症は、屋内でも起こります。適切に冷房を使用しましょう。子どもは、体温調節機能が十分発達していないため、大人よりも熱中症にかかりやすくなります。
- ・高齢者も汗をかきにくくなる、血液循環が低下、暑さに対する抵抗力も落ちる、喉の渇きを感じる事が鈍くなる為熱中症にかかるリスクがあがります。

### ★体調管理をしましょう！

- ・熱中症の発生は、その日の体調が影響をうけます。十分な睡眠・休息・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。体調のすぐれない時には、無理をしないようにしましょう。

### ★必要時マスクを外しましょう！

- ・気温、湿度が高い中でマスクを使用していると熱中症になる可能性があります。
- ・屋外から帰宅した際などは、周囲の人との距離を充分とり、マスクを外して休憩をとりましょう。(十分な距離を保つとは、少なくとも2メートルはとりましょう)

### ★熱中症の症状

- ・めまいや立ちくらみ、生あくび
- ・頭痛、倦怠感
- ・吐き気、嘔吐
- ・だるさ、筋肉痛
- ・大量発汗

### ★熱中症になってしまったら

- ・涼しく、風通しのよい場所へ移動できるだけ早く身体を冷やすことが重要です。
- ・大量の発汗がある場合には、経口補水液やスポーツドリンクが有効です。(※吐く、呼びかけや刺激に対する反応がおかしい・応じない時は、無理に口から飲ませてはいけません)
- ・自力で水分摂取が出来ない場合や意識がない場合には、すぐに医療機関に搬送しましょう。