



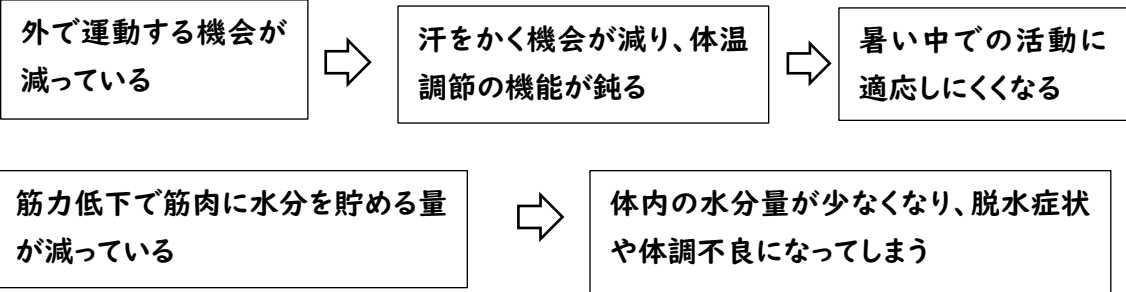
令和2年7月
保健室

新型コロナウイルス感染症対策

新しい生活様式とともに過ごす 夏の熱中症予防



今年は熱中症になりやすくなっています



●暑熱順化しょねつじゆんか (徐々に体を暑さに順応させていくこと)が大切です

暑熱順化とはやや熱い環境で 30 分程度の運動を日々継続的に行うことによって、体が暑さに慣れていくことです。こまめに水分をとり、無理のない範囲で行ってください。

例●入浴時の半身浴 (サウナ) で汗をしっかりとかく

- ウォーキング、家の中での体操など軽い運動 など

例年以上に
こまめな水分補給を!!

1日 1.2リットルが目安
汗をかいたときは、塩分もとろう



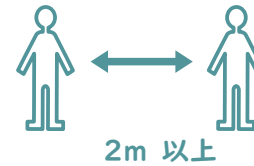
暑さを避けよう



速乾素材の肌着を着るなど
涼しい服装を心掛ける

暑い日や時間帯は無理をしない

マスクを外す時間を
増やそう

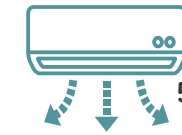


暑さに慣れるまで、
うっすら汗をかこう

体調に合わせた
運動をしましょう



エアコンをつけても、
ときどき換気をしよう



30分に1回
5分程度が目安

マスクを着用していると...

- マスク内の湿度が上がるため口の渇きを感じにくい
- 体内に酸素を取り込みにくく、低酸素状態になり判断力が低下する
- 体内に熱がこもりやすく、熱中症になりやすい



- 喉が渇いていなくても、こまめに水分を取ってください
- 人と十分な距離が保てていれば、マスクは外しましょう
- マスクをつけたままでの、強い負荷のかかる作業や運動は控えましょう

● 日頃から健康管理をしましょう

朝の体温測定や健康チェックを必ず行い、体調が悪く感じたら無理せず休んでください。