

# 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

## マスクを外して休憩しよう

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。
- マスク着用時には、強い負荷の作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分に取れる場所で、マスクを外して休憩しましょう。



## 小まめな水分補給をしよう

- 喉が渇く前に小まめに水分補給をしましょう。

## 暑さを避けよう

- エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- 感染症予防のためには換気も大切ですが、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を小まめに調整しましょう。



## 健康管理に気を配ろう

- 日頃から体温を測り、健康チェックをしましょう。
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休みましょう。

## 目配り・声掛けをしよう

- 3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい傾向のある高齢者や子ども、障害のある方への目配り、声掛けをするようにしましょう。



### 熱中症の症状

次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

**軽症** 目まい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

**中等症** 頭痛・吐き気・虚脱感・倦怠感（身体がだるい）

**重症** 意識がない・けいれん・体温が高い・呼び掛けにうまく答えられない・真っすぐに歩けない

### 応急処置のポイント

涼しい場所へ・体を冷やす・水分を補給する

### 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が高まった場合に注意を呼び掛ける熱中症警戒アラートが、7月から試行されています。

熱中症警戒アラートは、テレビ・ラジオのほか市公式ウェブサイトや防災行政無線でお知らせします。発表された際は、普段以上の熱中症予防を心掛けましょう。

また、環境省の熱中症予防情報サイトでは、全国の暑さ指数や熱中症についての情報を掲載しています。

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574、FAX(20)1600