

夏のマスク着用
に要注意！

熱中症を予防しましょう！

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、マスクを着用しての生活がスタンダードになっているため、この夏は熱中症の発症リスクが高まります。もともと、喉の渇きに気づきづらい高齢者は、知らない間に脱水が進むこともあります。熱中症対策をしながら、暑い時期を上手に乗り越えましょう！



熱中症予防のポイント！

暑さを避けましょう

外出自粛で暑さに体が慣れていないので、エアコンを上手に使って、部屋の温度を調節しましょう。また、感染症予防のため、換気扇や窓開放など換気を確保しましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう

窓を開けて、外気や日差しに触れたり、室内で軽い運動をしたりして、夏本番に備えましょう。朝夕の涼しい時間帯に散歩をして体を慣らしましょう。



適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で、人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。



こまめに水分補給しましょう

マスクで喉の渇きに気づきにくくなります。喉が渇いていなくても、例年以上に意識して、こまめに水分補給を心掛けましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！



日頃から健康管理をしましょう

日頃の検温や健康チェックは、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で療養するようにしましょう。しっかり睡眠を取り、3食きちんと食べることも大切です。



■こんな症状が出たら…

熱中症は、めまい、倦怠感、発熱、頭痛、吐き気などの症状から、ひどい時には意識を失い、命に関わります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

■周りの人にも気配りを…

ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

TEL：0749-22-2821 FAX：0749-22-2841

E-mail hikoshachiiki@mirror.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.hikone-shakyo.or.jp>