

熱中症を予防しよう！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症に注意しながら、熱中症を予防することが大切です。「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」の中での熱中症予防のポイントをまとめています。

■ マスクについて

気温・湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。

■ 暑さ対策について

こまめに換気扇や窓を開放しながら、エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する（室温28℃くらいが目安）。外出などは暑い日や時間をできるだけ避け、無理のない範囲での活動を心掛ける。

■ 水分補給について

水分補給の基本はお茶や水です。運動をするときなど、大量に汗をかくとき等にスポーツ飲料等を利用しましょう。アルコールには体の中の水分を体の外に出す働きがあるため、水分補給に向いていません。ジュースの飲みすぎも、糖分の取りすぎにつながってしまいます。



水分摂取の基本的飲み物

お茶・水
必要に応じて
スポーツ飲料



水分摂取に向かない飲み物

ジュース、お酒等
お酒は特に**NG**！



■ 一日にどのくらいの水分を摂取したら良いの？

一日に必要な水分摂取量の目安は **1.2リットル** です。「のどが渴いた」と感じた時にはすでに脱水状態となっています。起床時、外出前、運動中とその前後、入浴前後、就寝前など、こまめに水分補給しましょう。

◆ 日頃から健康管理をし、暑さに備えたからだ作りをしましょう ◆

体温を毎日測定し、体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養しましょう。