

熱中症予防のポイント

「新しい生活様式」における熱中症予防行動

新型コロナウイルスの感染防止対策として「新しい生活様式」(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける)が求められていますが、熱中症にならないように、以下のことを心掛けましょう。

point

1 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける
- 周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩する



point

2 こまめに水分補給しましょう

- マスクをしていると、のどの渇きに気付かないので要注意
- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1、2Lを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



point

3 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 急に暑くなった日等は特に注意する
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養
- 「おかしい!?!」と思ったら、我慢しないで病院へ



point

4 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



point

5 暑さを避けましょう

- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 定期的に日かげ等の涼しい場所で休憩
- 室内の場合は、換気扇や窓開放によって換気



特に、高齢者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。
3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、
周囲の人にも気配りをしましょう。

公益社団法人 福島県シルバー人材センター連合会

福島市栄町10-21 福島栄町ビル8F TEL:024-521-6081

福島県内シルバー人材センター

福島県シルバー人材センター

検索

