



ワクチン接種後も、
マスク着用は必要
です。

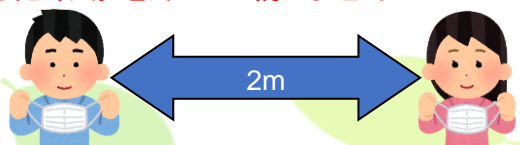
熱中症を予防しましょう



熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、立ちくらみ、足のつり、吐き気、倦怠感などの症状が現れることを指します。重症になると意識障害を起こし、命に関わることもあります。

感染予防のために、ワクチン接種後もマスク着用が必要です。マスク着用時には皮膚からの熱が逃げにくく、マスクの着用で熱中症のリスクが高まりますので注意が必要です

★屋外で人と2m以上離れているときは熱中症予防のためにマスクを外しても構いません。



マスク着用で喉の渇きを感じにくくなるため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ★少なくとも1時間ごとにコップ1杯の水分を摂取しましょう。入浴前後や起床後の水分補給を忘れずに！
- ★汗をたくさんかいた場合は塩分の補給も必要。塩分の補給は梅干し、塩昆布、塩飴でもOK



換気は、感染予防にも熱中症予防にも有効です

- ★扇風機や換気扇とエアコンを併用しましょう。
- ★換気により温度が上がりやすい時はエアコンの温度の設定に注意してください。

日頃からの体調管理や服装に気を付けましょう

- ★睡眠不足や不規則な生活を避けましょう。
- ★通気性や速乾性の良い素材を着用しましょう。

● 熱中症になった時の処置は…？ - 症状と対処法 -

分類	I度(軽症)	II度(中等症)	III度(重症)
症状	立ちくらみ 四肢や腹筋のけいれん 筋肉痛	倦怠感(だるさ) めまい 吐き気・嘔吐、下痢 頭痛 体温上昇	高熱(腋窩で38℃以上) 脳神経症状;けいれん、意識がない 小脳症状;足がふらつく、転倒する 立ち上がれない せん妄状態;呼びかけに対して応答が鈍い
対処法	冷たいスポーツドリンクを飲ませる 吐き気などで飲めない場合は病院へ	点滴治療を受ける必要があるので、すぐに病院へ	すぐに救急車を呼ぶ
涼しく風通しの良いところへ(クーラーが効いている部屋がBest)衣服を緩め、足を高くして寝かせる			
冷たいペットボトル・氷・ぬれたタオル、扇風機などで体を冷やす			
頸、腋下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる			
症状が改善しない場合や悪化する場合は病院へ		※意識のない人に水分を飲ませようとしてはいけません。	