

# 新型コロナ感染症対策しながら 『熱中症』の予防に備えよう

気温が高くなる日が増えてきました。これまで、外出自粛の生活が長かったのでほとんどの方が運動不足です。自宅で汗をかくことも少なく、まだ体が暑さに慣れていないため急な暑さによる『熱中症』の危険が高まります。また、マスクによって水分補給も少なくなりがちで、熱がこもり『脱水』になりやすいことも要因となります。『熱中症』は高熱になりますので、コロナ感染症の疑いも否定できず、判別の検査に配慮も必要で、受け入れ先の決定にも時間がかかります。地域の医療体制を守るためにも、一人ひとりが早めの熱中症対策を、この夏こそしっかり心がけましょう。

## 熱中症予防3つの備え



### 《屋内の備え》

- ・生活のリズム（食事と睡眠をしっかり）
- ・暑いと感じたらエアコンを使い、こまめに換気
- ・のどが渇く前に、水分補給

### 《屋外の備え》

- ・暑い日、暑い時間に外出しない
- ・マスクに注意して早め早めの水分補給
- ・日傘、帽子、涼しい服装

### 《体調が悪い時の備え》

- ・おかしいと思ったら涼しい場所へ移動、衣服をゆるめて冷やす
- ・めまい、立ちくらみ、しびれ、自分で水が飲めない…

我慢せずに周りの人に**SOS!** 医療機関へ

佐久間ネットワーク  
**あんじゃないネ通信**

第4号  
あんじゃないネ  
事務局  
☎965-1795

健康のために  
自分でできること！  
裏面をご覧ください