



ふるべー



地元のお店応援企画
小平でいっぱい食べて
小平を盛り上げよう…………… 4面
市役所で学校給食用の
小平産野菜を販売…………… 8面



マスクをした生活で 熱中症にならないために

暑い季節にマスクを着けると、マスクを着けない時よりも熱中症になる危険性が高まるため、注意が必要です。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症にならないための方法を紹介します。
問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

暑い中マスクを着けるとき の注意点



脱水症状に気づきにくくなります

のどの渴きを感じにくくなり、水分補給の回数が減るため、脱水状態になっていることに気づきにくくなります。

負荷のかかる運動は、避けましょう

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数などが上昇し、身体に負担がかかることがあります。マスクを着用するときには、強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

2歳未満のお子さんのマスク着用には危険があります

- ▷ 顔色や表情の変化など、体調異変の気づきが遅れます
- ▷ 呼吸がしにくくなり、おう吐や窒息の危険性が高まります
- ▷ 体に熱がこもりやすく、熱中症の危険性が高まります



※日本小児科医会のホームページを参考に作成。

見逃さないで 熱中症のサイン

熱中症の症状

軽度

目まい 立ちくらみ
筋肉痛 汗が止まらない

中度

頭痛 吐き気 虚脱感
体がだるい

高度

意識がない けいれん
体温が高い
呼びかけに対し、返事が
おかしい まっすぐ歩け
ない・走れない

熱中症を疑う症状があったときは すぐに応急処置を

- ・ 涼しい場所に移動する
 - ・ 衣服をゆるめ、体を冷やす
 - ・ 水分・塩分を補給
- ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

すぐに
救急車を



出典 環境省 熱中症 ご存知ですか。予防・対処法 (編集)

熱中症にならないために

こまめに マスクをはずす



屋外で人との十分な距離 (少なくとも2メートル以上) を確保できる場合は、こまめにマスクを外しましょう。

のどが渇く前に 水分補給を



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。一般的に、食事以外に1日当たり1.2リットルの水分を補給することが望ましいと言われています。
※水分を補給することに制限がある方は、主治医に相談してください。

日頃から 健康管理を



体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。日頃の体温測定や、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。

換気と適度な エアコンの使用を



新型コロナウイルス感染症を予防するには、エアコン使用時も、換気扇や窓開放で換気をするのが有効です。換気をすると、室内温度が高くなるため、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

※厚生労働省ホームページを参考に作成。

熱中症対策 暑い時は公共施設へ

日中、暑い時の一時的な避難場所として、地域センター、ほのぼの館、さわやか館、福祉会館などの施設を9月11日(金)まで開放します。
※新型コロナウイルス感染症対策で、利用の制限がある場合があります。