

熱中症 and or 感染症予防

お疲れ様です。

新型コロナウイルスの感染予防で大変な時に熱中症の季節もやってくる。マスク着用と暑さへの不慣れから熱中症にかかる可能性もある。熱中症と感染症を併せて予防するのじゃ!



1. マスク熱中症の予防

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくいため体温調節がしづらくなります。また、喉の渇きに気づきにくいため、気づかないうちに脱水症状になってしまうこともあります。マスク着用時とはずす時の注意点を確認し、マスク着用による熱中症を予防しましょう!

● マスク着用時の注意点



激しい運動は避け、喉が渇いてなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時は要注意!

● マスクをはずす時の注意点



屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる時にマスクをはずしましょう。

2. 身体を暑さに慣れさせる

自粛生活などで身体が暑さに慣れていないと、熱中症になる可能性が高くなります。1日30分（ジョギングは15分）目安の運動や入浴で身体を暑さに慣れさせましょう。暑さへの慣れは個人差があり、数日から2週間程度かかります。本格的に暑くなる前から備え、効果を維持できるよう継続していきましょう!



運動と入浴の頻度目安（個人の体質・体調、当日の気温などに合わせる）

- ウォーキング・ジョギング（帰宅時に一駅分歩くなど）・・・週5日
- 適度な運動（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）・・・週5回～毎日
- サイクリング（通勤や買い物など日常に取り入れやすい）・・・週3回
- 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）・・・2日に1回

マスクの着用時に注意すること・暑さに身体を慣れさせることを意識しましょう!

★今月の安全衛生川柳～熱中症予防と感染予防は、あわせて行いましょう!

マスクして ボーッとしたら 熱中症

横浜支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。

