



夏がやってくる！  
熱中症を防ごう！

梅雨が明け、夏本番となるこの時期は、また暑さに身体が慣れていないため、例年、体調を崩される方が多くなります。昨年の熱中症の発生状況や新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい日常」における留意点を踏まえた予防対策が必要です。

### 熱中症の予防と対策！

#### 暑さと身体を慣れよう

暑い日が続くと、体がしだいに慣れてきて（暑熱順化）、暑さに強くなります。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで獲得できます。

暑熱順化は運動開始数日後から起り、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日



頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

汗をかかないような季節の段階から、少し速足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていけば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。

#### 高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温多湿の環境に長時間さらされないようにしましょう。

#### 対策例

- ▽日陰を選んで歩きましょう。
- ▽涼しい場所に避難しましょう。
- ▽適宜休憩する、頑張らない、無理をしないようにしましょう。
- ▽風通しを利用する。玄関に網戸を付けて開けた状態にしたり、向き合う窓を開けましょう。
- ▽窓から射し込む日光を遮る。ブラインドやすだれを活用しましょう。
- ▽空調設備を利用する。我慢せずに冷房を入れる。扇風機も利用しましょう。
- ▽ゆったりした衣服にする。襟元までゆるめて通気しましょう。

### 「新型コロナウイルス感染症を想定した『新しい日常』」における熱中症予防！

十分な感染症予防をおこなないながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

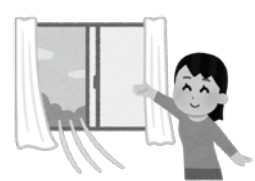
#### 『新しい日常』における熱中症予防行動のポイント

- ▽夏場の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- ▽マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人の距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。



▽新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換

気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、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。



▽日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。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。

▽3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

問合せ先 丹羽広域事務組合  
消防本部 予防課  
☎95-5158