

熱中症を予防しましょう！！

◆「熱中症」を予防するために◆

- 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にしましょう（特に激しい運動では、30分に1回以上休憩を）
- 水分・塩分を補給しましょう（「のどの渇き」に応じた自由な飲水で）
- 暑さに徐々に慣らしていきましょう（急に暑くなった時は軽めの運動に）
- 体調管理をしっかりと（疲労、睡眠不足、栄養不足は熱中症リスクUP）
- 服装を工夫しましょう（暑いときは軽装（速乾・通気性）で、屋外では帽子の着用を）
- 具合が悪くなったときには、早めに活動を中止しましょう（熱中症が疑われる場合にはまず「からだを冷やす」）

◆次のような症状の時は「熱中症」を疑いましょう◆

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛 等

I 度（軽症）
（応急処置と見守り）

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・集中力・判断力の低下 等

II 度（中等症）
（医療機関へ）

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体があつい 等

III 度（重傷）
（入院加療）

◆「熱中症」かな？と思ったら◆

- すぐに涼しい場所へ避難（できればクーラーの効いた部屋）
- 体の冷却（首筋、脇の下、膝裏 等）
- 水分・塩分の補給

※「意識障害」「自力飲水ができない」等、
重症が疑われるときはすぐに救急車を要請

◆「新型コロナウイルス感染症」対策と「熱中症」対策◆

夏場は、熱中症防止の観点からマスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されています。以下の場合、マスクの着用は必要ありません。

- 【屋外】・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合
- 【屋内】・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合