

ほけんだより

令和3年6月21日 社中保健室
～コロナ禍での熱中症対策編～

基本は、これまでの熱中症予防をしっかりしよう

こまめに水分補給をする

喉が渴いていないと思っても、こまめに水分をとることで、体の中に水分をしっかり溜めておくことができる。また、冷たい飲み物を、一度にたくさん飲むと、お腹の調子を崩す場合もあるので、こまめにとっておきましょう。



水分は多めに持ってきてましょう

暑さを避ける

気温や暑さ指数(WBGT)などをチェックし、暑い時間帯の運動や外出を控えましょう。室内でも、暑さを我慢せずに、エアコンや扇風機を利用する。(換気も忘れずに)

涼しい服装をこころがける

体を締め付けけない、速乾性や通気性の高い服を着る。帽子も着用し、直射日光を避ける

睡眠をしっかり取る

寝不足で、体の疲れがとれていない状態は、熱中症になりやすいです。10時には寝るようにしましょう。



マスク着用時の注意点

- ・運動をするときはマスクを外して、十分な距離を保ちましょう。
- ・マスクを着用すると、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかりやすい状態になります。十分な距離が保てるときは、マスクを外すようにしましょう。
- ・マスクの着用により加温されるため、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。



緊急事態宣言が解除
されても、感染予防
は徹底しましょう