

# うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年6月10日 発行：宇部市

第7号

## 今年の夏は、熱中症対策をしながら 感染予防を続けましょう！

### 1. 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放  
によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整

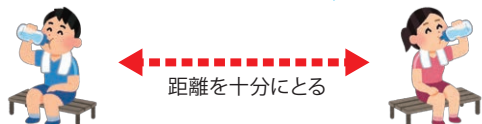


### 3. こまめに水分補給を しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
  - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ※水分補給のポイントは裏面へ

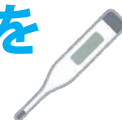


### 2. 適宜マスクをはずしましょう



- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 4. 日頃から健康管理を しましょう



### 5. 暑さに備えた からだづく 体作りをしましょう



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので

十分に注意し、周囲の方からも声かけを

厚生労働省HP▼



厚生労働省「新しい生活様式」  
における熱中症予防行動のポイント

# すいぶんほきゅう 水分補給のポイント



すいぶん  
★水分は、こまめにゆっくりとりましょう

すいぶんほきゅう かわ まえ  
★水分補給のタイミングは、のどが乾く前に

- お あさ じ やす じかん ひる  
①起きたとき②朝ごはん③10時：休み時間など④お昼ごはん  
じ やす じかん ゆう ふろ はい まえ あと ね まえ  
⑤15時：休み時間⑥夕ごはん⑦お風呂に入る前、後⑧寝る前

ばいていど にゅうじ ようじ めやす にち かいの  
コップ1杯程度(150~250cc※乳児:50~100ml、幼児:100~150mlが目安)を1日6~8回飲もう!

## ★ミニ知識★

こじんさ おとな にち いんりょうすい ひつよう りょう  
個人差はありますが、大人では、1.2ℓ(1日に飲料水で必要な量)  
こ おとな くら ひつよう みず わりあい たか  
子どもは、大人に比べ必要とする水の割合が高くなります。



いんりょう とうぶん  
ジュース・スポーツ飲料は糖分が  
ふく 含まれます。スポーツ飲料(糖分と  
えんぶん ふく たいりょう あせ  
塩分が含まれる)は大量に汗をか  
いたときなどに飲む程度で。

かくねんだい ひつよう すいぶんりょう  
各年代で必要とする水分量

いんりょうすい しょくじ いちにち ひつよう すいぶんりょう めやす  
【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

- 新生児:1kg(体重)あたり約50~120ml ■乳児:1kgあたり約120~150ml  
■幼児:1kgあたり約90~100ml ■学童:1kgあたり約60~80ml  
■大人:1kgあたり40~50ml(中学生からの目安) ※個人差があります。

ようじ たいじゅう こ ばあい  
例: 幼児で体重15kgの子どもの場合  
15kg×90~100ml=1,350~1,500ml

うんどうじ ぶかつ すいぶんせつしゅりょう  
運動時(部活・スポーツ)の水分摂取量  
じかん  
1時間に500~1000mlをこまめにとりましょう

ふつう せいかつ みず むぎちゃ だいじょうぶ  
普通の生活では水・麦茶などで大丈夫です。  
※カフェインを含むお茶は利尿作用があります。  
ノンカフェインのお茶が麦茶を。

ねっちゅうしやう と あ うべしほけん  
熱中症についてのお問い合わせ 宇部市保健センター TEL31-1777

## い りょう かん けい しゃ かんしゃ おう えん 医療関係者への「感謝と応援のメッセージ」を ぼ しゅう 募集しています!

し しんがた かんせんしょうたいさく さいぜんせん いりょう しごと  
市では、新型コロナウイルス感染症対策の最前線でたたかう、医療の仕事をして  
いる人への感謝と応援のメッセージを募集しています。

みなさんから寄せいただいたメッセージは、随時紹介し、市内の救急医療機関

にも直接届けています。あなたもぜひ

参加してみませんか?

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



宇部市ホームページ