

## マスク着用により、熱中症リスクが高まります

高 齢 者 の  
熱 中 症

65歳以上では  
「屋内で日常生活を送っているとき」に  
最も多く発生しています!!

マスクを着けると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうち脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

油断は  
禁物

## マスク着用時は

- 負荷の強い作業や運動は避けましょう。
- のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 気温・湿度が高いときは、特に注意をしましょう。

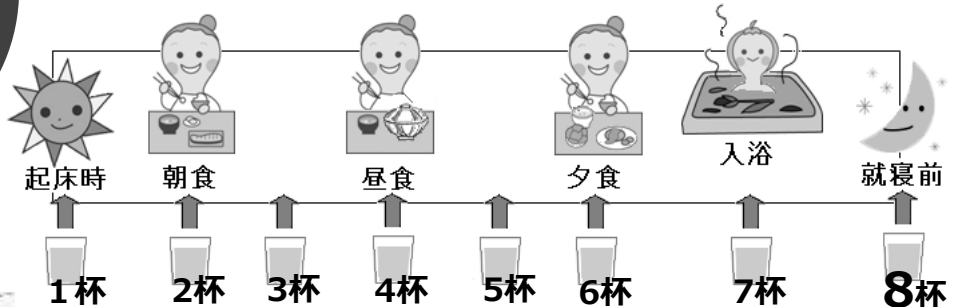
## 屋外で十分(2m以上)距離が取れるとき

夏期の気温・湿度が高い中で、マスクをすると熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できるときは、熱中症のリスクを考慮して、マスクをはずしましょう。

予防が  
大切

## 1 こまめに水分補給 (1日1,200cc)

## コップ一杯 (150cc)、一日に8杯



のどが渴いていなくても、最低2～3時間ごとに水分をとろう!

## 2 こまめに室温チェック

早めに扇風機や冷房を利用しましょう。  
新型コロナウイルス感染症拡大予防のためには  
冷房中でも換気は必要です。  
部屋に室温計を取り付け、28℃を超えないように  
調整しましょう!

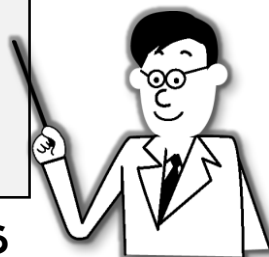
室温は  
**28℃**  
を目安に!

## 3 3食きちんと食事・軽い運動・十分な睡眠

# 熱中症の対処法

## 熱中症の症状

- 元気がない
- 吐き気・めまい
- 倦怠感(体がだるい)
- 発熱・頭痛 など



夏かぜかな・・・?と思ったら  
熱中症かもしれません

## 熱中症の対処法

### ★熱中症かもしれないと思ったら

- ▶ 意識がはっきりしない  
など反応がおかしい場合

救急車  
(119番)  
を呼ぶ

- ▶ 意識がしっかりしている場合



① 涼しい場所へ移動する



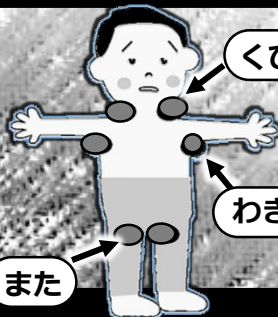
② 水分・塩分の補給をする



③ 水で濡らしたタオルや  
保冷剤などで体を冷やす

### 熱中症警戒アラート

令和3年4月から  
熱中症の危険性が極めて高  
い暑熱環境になると予想さ  
れる日の前日の夕方や当日  
の早朝に県単位で発表され  
るようになりました。発表  
されている日には積極的に  
熱中症の予防行動を  
とりましょう



ココを  
冷やし  
ましょう!

★症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

3密に気を付けて、声をかけあって、熱中症を防ぎましょう!