



熱中症を予防しよう



R2年7月発行 高齢サポート・音羽

マスク熱中症

をご存知ですか!?

マスクで口元に熱がこもると
脱水に気付くのが遅れて
熱中症のリスクが上がります

特に高齢者や乳幼児はリスクが高くなります

新型コロナウイルス感染予防も大切ですが**熱中症**にも注意しましょう!!

<< 熱中症の症状 >>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると ⇒ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

3密(密集, 密接, 密閉)を避けつつ、周囲の方からも
熱中症予防への積極的な声掛けをお願いします!!

適切な**予防方法**を知っていれば**熱中症を防ぐ**ことができます!!

(裏面へ)

熱中症を予防しよう

1.暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整する
- ・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ながら設定温度をこまめに調整する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



2.適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

- ・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外す
- ・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る
- ・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

3.こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・一日当たり1.2リットルを目安にする
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



※心臓や腎臓に持病がある方は主治医に相談しましょう



高齢サポート・音羽
地域包括支援センター

TEL:595-8139 FAX:593-4139

担当 森本