

気温が高くなり、蒸し暑い日が続いていますね。体調を崩しやすい時期ですので、いつも以上に体調管理をしっかり行っていきましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント！！



これから夏本番！

こまめな水分補給

マスクは「新しい生活様式」の中でも必須アイテム。ただし、マスクを着用していない場合と比べると身体に負担がかかることがあり、暑い夏は熱中症のリスクも高まります。

●のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけよう！！

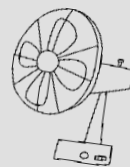
※周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



エアコンの使用

熱中症予防にエアコンの使用は有効。ただし、エアコンは空気を循環させるだけで換気は行っていません。

●窓開放や扇風機と換気扇の併用でこまめに換気をしよう！！



涼しい場所への移動

暑さ対策をしっかり行おう！涼しい服装、日傘、帽子など自分で工夫できることもたくさんあります。

●少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ！！



※すぐに涼しい場所に入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しのよい場所に移動しましょう。

日頃の健康管理

毎朝の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。また、暑さに備えて暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をすることも効果的。

●暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理を！！

※運動の際、水分補給は忘れずに！！



いかがだったでしょうか？暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させていきましょう！！