

## 今年も熱中症に注意しましょう！

急な温度上昇時や湿度が高い場合に熱中症事故が起こりやすくなります。マスクの着用方法とソーシャルディスタンスを正しく行いながら新型コロナウイルス感染症と熱中症に注意していきましょう。



軽度：めまい・筋肉の硬直・大量の発汗  
 中等度：頭痛・吐気・嘔吐・倦怠感  
 重度：意識障害・痙攣・高体温

熱中症の症状

熱中症を予防するためには・・・？



自覚症状がなくても水分摂取をしよう

※スポーツドリンクは多くの糖分を含むものが多いので、摂りすぎには注意しましょう。また、水筒使用後はカビや錆の原因につながるため、すぐにお手入れをしましょう。



朝ごはんを食べよう



睡眠時間の確保

少しずつ運動量を増やして体力をつけよう

徐々に身体を暑さに慣らそう



高温多湿な場所での長時間の運動を避けよう

休憩時間の確保をしよう

## 暑さ指数(WBGT)ってなに？



①湿度②熱環境③気温の3つを取り入れた指標で熱中症予防に使用します。

WBGT	注意事項
危険(31以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 <b>運動中止</b>
嚴重警戒(28~31)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 <b>10~20分おき</b> に休息を取り水分・塩分補給を行う
警戒(25~28)	激しい運動をする場合は <b>30分ごと</b> に休息を取り水分・塩分補給を行う。
注意(21~25)	一般に危険性は少ないが激しい運動時に熱中症が発生する危険性がある。積極的に水分・塩分補給を行う。
ほぼ安全(21未満)	熱中症の危険性は小さいが、適宜水分・塩分補給は必要。

※環境省熱中症予防情報サイト参照

### 《マスクの着用について》

WBGTの高い中マスクを着用すると、熱中症リスクが高くなるおそれがあります。

マスクを外す場合には、できるだけ人との

十分な距離を保ち、近距離での会話を控えるようにしましょう。

暑さで息苦しいと感じたときには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸をするなど自分自身の判断で対応しましょう。

