



## これから夏本番！！コロナでの影響による熱中症対策について

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

**1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」**を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意ください。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

#### (1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いします。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、**屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。**

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人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。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

#### (2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、**冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。**換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

#### (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、**屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。**

#### (4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、**定時の体温測定、健康チェック**をお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、**体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。**

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

【重要】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう**

屋外で **人と2m以上** (1.5m推奨) 離れている様

＜マスク着用時は＞

- 涼しい場所を避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/covid-19\\_0000000100\\_0000000100\\_0000000100\\_0000000100\\_0000000100.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/covid-19_0000000100_0000000100_0000000100_0000000100_0000000100.html)  
 熱中症に関するお問い合わせ情報: [119@www.mhlw.go.jp](mailto:119@www.mhlw.go.jp)

暑さを避けましょう

涼しい服装、日陰へ移動、帽子・日傘の着用、水分補給

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日当たり2.5リットルを目安にこまめに水分補給をしましょう

エアコン使用時もこまめに換気をしましょう

エアコンの風を直接受け続けると、乾燥やウイルスの滞留、PM2.5の滞留、換気扇の掃除も忘れずに行いましょう

暑さを避けた後、体調管理をしましょう

暑い日、暑い時間帯の外出は避け、涼しい場所へ移動し、水分補給をこまめにしましょう

体調不良、発熱、頭痛、嘔吐、下痢、めまい、目眩、吐き気、脱水症状、意識障害、昏倒、失神、熱射病、熱疲労、熱昏倒、熱中症

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡の割合は **高血圧(約10%)に次ぎ、約7%に達する**

熱中症による死亡の割合は **約7%に達する**

高齢者や熱中症に弱い人は、**早急以上の警戒を要します**

高齢者や熱中症に弱い人は、**早急以上の警戒を要します**

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的に声をかけましょう。

新型コロナウイルス感染症について最新情報は厚生労働省のホームページをチェックしてください。→





# ★ 脳トレクイズ ★ ～クロスワードVer～

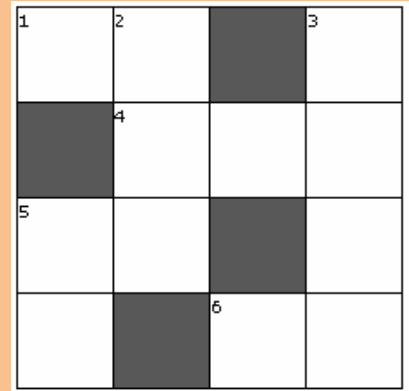
答えはページ下段のQRコードでチェック!!

タテのカギ:

2	土の中にすむ、手足がなくて、ひものように細長い動物。
3	球茎を食用とする多年草。ハスイモ。にころばしや、きぬかつぎの材料。
5	睡眠中に本当の出来事のように頭にうかぶもの。将来の希望。

ヨコのカギ:

1	夏に1度は行きたい塩水でおおわれた場所。水がたくさんある場所。
4	船が安全に停泊し、乗客の乗降や貨物の積み下ろしなどができるように整えた所。
5	果皮に突起が多く、酸味が強い淡黄色の果肉を持つミカンの仲間の果物。初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる青い実が収穫される。
6	大切なことを忘れないように書き留めておくこと。または、それを書き付けたもの。



簡単レシピ!

仕事の合間にほっと一息つきませんか?

韓国で流行りのタルゴナコーヒー! 超簡単!

### 【材料】

牛乳 お好みの量

★インスタントコーヒー スプーン2杯 ★砂糖 大さじ2 ★お湯 大さじ2

### 【作り方】

- ★の材料をふわっとするまで泡立て器で泡立てる。
- 牛乳をコップに入れ、その上に①で混ぜたものをのせる。



### 【ポイント】

韓国では、上にカルメ焼きを砕いて飲む方もいるので、お好みでやってみてください! 甘めが好きな方は、砂糖を気持ち多めでもいいかとも思います!



コーヒーが苦手な方は 抹茶バージョンもおすすめ!! 作り方は同じです!!

### 【材料】

牛乳 お好みの量

★抹茶パウダー スプーン1杯 ★砂糖 大さじ2 ★生クリーム 大さじ2



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



脳トレクイズの回答  
脳トレクイズの回答  
脳トレクイズの回答