

熱中症予防の5つのポイント ～「新しい生活様式」における熱中症予防～

① こまめに水分をとる

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいと言われています。登校や運動、休み時間の前後など、こまめに水分をとるようにしましょう。

また、水筒のお茶がなくなってしまうということがないように、多めに持ってくるようにしましょう。



② 休憩をとる

- ・長時間の運動は避け、間で休憩をとりましょう。
- ・周囲の人との距離を十分にとれる涼しい場所で、マスクを外して休憩しましょう。

★屋外など十分な距離がとれる場所での運動の時は、マスクを外しましょう。



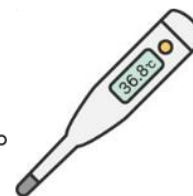
③ 冷房の温度調節をする

新型コロナウイルス感染症の予防のため、冷房使用 時にも換気が必要です。換気すると室内温度が高くなるため、状況に合わせて冷房の温度を調節しましょう。



④ 体調チェックをする

毎朝の体調チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症の予防にも有効です。体調が悪く感じたときは、無理をせず自宅で休むようにしましょう。



⑤ 体調が悪いときは早めに知らせる

「いつもと違うな」と感じたときは、早めに近くの人に知らせましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい人（子ども、高齢者、病み上がりの人など）への声掛けをするようにしましょう。

