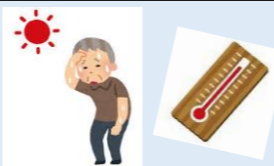


# 楽庵

## 『げんきあっぷ通信』 Vol.1



こんにちは。

新型コロナウイルス感染拡大から、丸2年が過ぎました。いまだに収束することはなく、舞鶴では子どもや若い世代を中心に感染者数が日々増えています。そして、季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。

引き続き新型コロナウイルス感染予防をするとともに、今からは『熱中症』にも気をつけていきましょう。

令和4年4月  
発行：城北地域包括支援センター

## 熱中症予防は夏だけじゃない?!

熱中症が起こりやすいのは、太陽が照り付ける夏の暑い日だけではありません。

季節の変わり目や梅雨の晴れ間、梅雨明けの蒸し暑い時期にも、熱中症は多く見られます。

体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、上手く汗をかくことができず、体温も上手く調整することはできません。

だからこそ、今から熱中症予防が大切です。

### 熱中症に特に注意が必要な時期



### 熱中症の主な症状と対応

#### 軽度

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛、筋肉のけいれん

水分・塩分補給  
涼しい場所で休む

#### 中等度

- 体のだるさや吐き気
- 集中力や判断力の低下

衣服をゆるめ、体を冷やす  
速やかに受診を

#### 重度

- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 汗のかきかたがおかしい

**迷わず救急車で病院へ!**

## 適切な予防で、熱中症を防ぎましょう



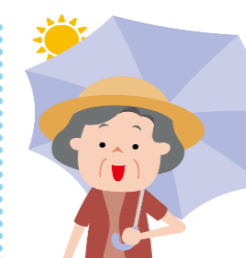
こまめな水分補給を



マスク熱中症に注意しよう



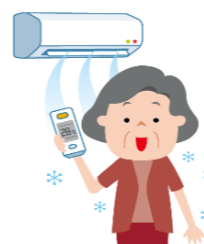
直射日光を避けよう



日傘や帽子を忘れずに



無理をせずに休憩を



エアコンを上手に活用



適度な塩分補給も忘れずに



夜間や就寝中も温度・湿度管理を



周りの人と声をかけ合おう



栄養バランスの良い食事を

熱中症は命にかかわりますが、予防法を正しく知っていれば防ぐことができます。そして、ちょっとした体の変化に気づくために、日頃から自分の体に目を向けるようにしましょう。

## 『マスク熱中症』に気をつけましょう



ここ数年、「暑い夏」が続き、それに加えてマスクも手放せない日々も続いています。マスクを着けることで皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気が付かないうちに脱水になっていたり、体温調節がしづらくなります。

基本的な熱中症予防と合わせて、十分な距離をとってマスクをはずしましょう。

熱中症を防ぐために  
**マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

（マスク着用時は）

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
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

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(1.2ℓ)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに