

コロナ禍の熱中症について

気温とともに湿度も上がり熱中症が心配な季節となりました

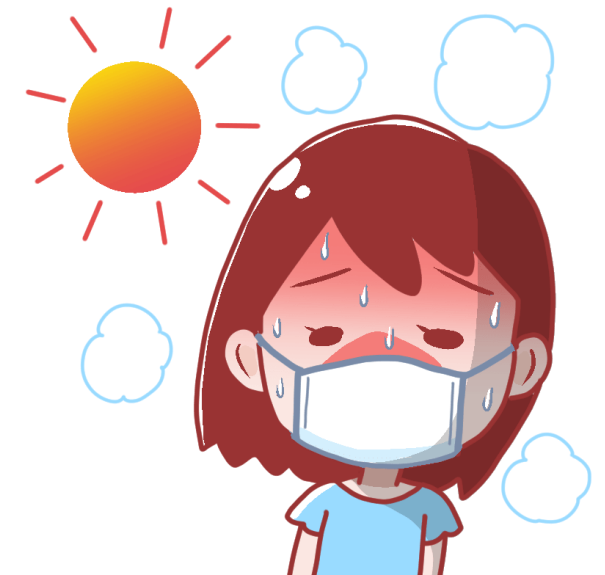
室内でも熱中症になる危険性があります

マスクをしていると熱中症になるリスクが高くなるのでより一層注意しましょう

マスク内は湿度が高くのどの渇きを感じにくい

・体内の熱が放出されず熱がこもりやすくなる

マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る



水分補給

- ・のどの渇きを感じる前にしましょう
- SGLT2 阻害薬を飲んでいる人は

とくにこまめに！

マスク

- ・距離が保てている時は時々マスクを外して休憩しましょう
- ・屋外で2m以上ある時は外してもいいでしょう
- ・強い負荷がかかる運動や作業はやめましょう

- ・アルコールは脱水を促すため避けましょう

環境

- ・温度をこまめに調節
- エアコンの室温は 28 度湿度は 60%が目安
- ・換気も忘れずに
- ・運動は涼しい時間帯で
- ・服装も吸湿性・通気性の良いものを選びましょう