

# 外ではマスクをはずして熱中症予防

今年観測史上最も早く梅雨明けし、枚方でも6月から日中の最高気温が連日30度を超えるなど、厳しい暑さが続いています。暑い日はマスクを適切なタイミングではずして熱中症を予防することが大切です。熱中症になると、めまいや頭痛、吐き気などの症状から意識がなくなり命に関わるケースも。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。予防のポイントとマスクとの付き合い方を学んで熱中症にならないようにしましょう。

保健医療課 ☎ 807-7623、☎ 845-0685

## 屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は  
マスクの着用を

出典：環境省・厚生労働省

屋外での散歩やランニング、通勤、通学などや屋内であっても人との距離(2m以上が目安)が確保できて会話をほとんどしない場合はマスクを着用する必要はありません。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ポイント 1

#### 暑さを避ける

涼しい服を着て、日傘や帽子を使用。体調が悪くなったら涼しい場所へ移動を。



### ポイント 2

#### こまめに水分補給

のどが渴いていなくても1日1.2リットルを目安にこまめに水分補給を。汗をかいたときは塩分摂取も忘れずに。



### ポイント 3

#### エアコンを適切に使う

熱中症は屋内での発生が半数以上です。エアコンや扇風機を使って対策を。コロナ感染予防のため窓とドアなど2カ所を開けて定期的に換気し、換気後の温度もこまめに再設定しましょう。



### ポイント 4

#### 日頃から体調管理を

毎日の体温測定などで自分の健康状態を把握しましょう。体調が悪いときは無理せず自宅で静養を。また、朝夕などに適度な運動で身体を暑さに慣らしましょう。



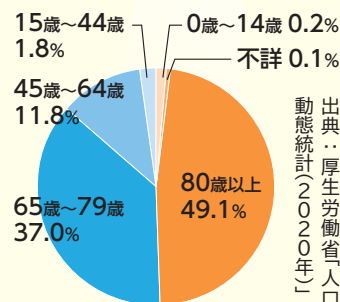
## おでかけ前に熱中症警戒アラートの確認を!

環境省と気象庁では気温だけでなく湿度や日射などの条件から極めて熱中症の危険性が高い場合に熱中症警戒アラートを発表します。運動は原則中止。不要不急の外出は避け、涼しい室内に移動を。環境省の熱中症予防サイト(☎<http://www.wbgt.env.go.jp/>)参照。

## 熱中症での死亡者の約9割は高齢者!

暑さを感じにくく体の水分量が少なくなっている高齢者が自宅で熱中症になるケースが多発。周囲の人が声かけを。

熱中症死亡者の割合(年齢別)▶



## ポカリスエットアイスラリー 1ケース(36袋)を抽選で3人にプレゼント

『カラダの芯から冷やす 新しい熱中症対策』

はがきまたはファクス・市ホームページの専用フォームに住所・氏名・電話番号を書いて〒573-8666市広報プロモーション課へ。8月15日必着。1人1通。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

☎ 広報プロモーション課

☎ 841・1258、☎ 846・5341



市は大塚製薬㈱と包括連携協定を締結し、熱中症対策に関する支援などで協力しています。



熱中症対策アドバイザー 大塚製薬㈱ 田中浩一さん

熱中症対策で近年注目されているのが運動や作業前に体を冷やしておくプレクーリングです。体表面を冷却する方法や、細かい氷が分散した飲料(アイスラリー)などを摂取して体の中から冷やしておくことも熱中症対策の一つとしておすすめします。活動時はこまめな水分・電解質補給も忘れずに。

活動の前に体を冷やしておくプレクーリングを