

# 熱中症予防のポイント

ワクチン接種が始まっていますが、新型コロナウイルス感染防止対策として4つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いうがい④3密（密集、密接、密閉）を避けることなどを実践していくことが求められています。気象情報では今年の夏はとても暑くなりそうという予報です。いつも以上に熱中症に気をつけなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症対策にも心がけて、暑い夏をのりこえましょう。

## 1 暑さを避けましょう

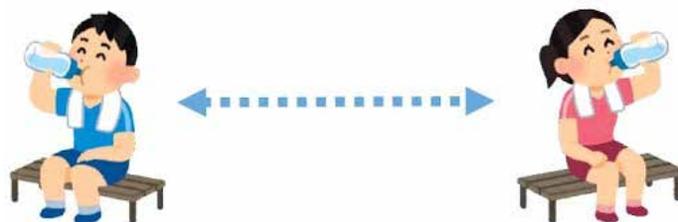
涼しい服装で、換気しながら  
暑い時はエアコンを使用

急に暑くなった日などは  
特に注意しましょう



## 4 適宜マスクをはずしましょう

屋外で2m以上の距離が確保できる場合は  
マスクをはずし、時には休憩しましょう



## 2 こまめに水分補給しましょう

喉が渇く前に水分補給を  
しましょう

汗を大量にかいた時は  
塩分も忘れずに



## 5 日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、  
健康チェック

体調が悪く感じたら  
無理せず自宅で静養しましょう



## 3 暑さに備えた体をつくりましょう

運動するときは  
水分補給を忘れずに  
無理はしないこと

やや暑い環境で  
ややきつと感じる運動を  
毎日30分程度しましょう



## くらし何でも相談

高齢者へのワクチン接種が行われています。  
お困りごとは、一人だけで、あるいは家族だけ  
で悩まずに、何でもお気軽にご相談ください。

各分野の専門家、労働組合、弁護士等と連携し  
て問題解決に向けてサポートいたします。

ご連絡お待ちしております。

森とおる 03(6912)0135