

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.39

2021年7月発行

熱中症予防とコロナ対策

危険

夏場のマスク着用により熱中症のリスクが上がります！必要に応じてマスクを外そう

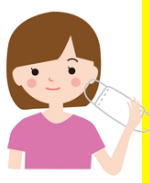


マスクをはずそう

屋外で

人と2m以上

離れている時はマスクを外しましょう



以下の場合には特にマスクを外す

- 強い負荷のかかる運動や作業時
- 気温・湿度が高い時



のどが渇いていなくても こまめに水分補給を



- 1時間ごとにコップ1杯
- 大体2リットルを目安
- 入浴前後や起床後にも



500mlペットボトル
約3本分



コップ約6杯分

塩分補給も
忘れずに



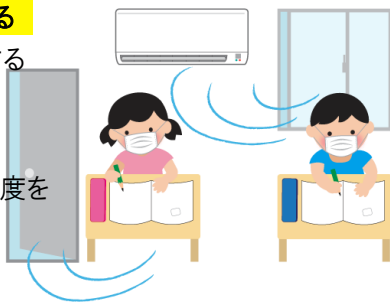
エアコン使用中も こまめに換気を

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行なっていません



- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

- 換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



暑さを避けよう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れない場合は日陰に
- 日中(14時～15時)の外出をできるだけ控える



熱中症になりやすい人は特に注意が必要

- 運動になれていない状態でスポーツを始めた人
- 肥満や太り気味な人
- 寝不足や疲れなどで体調が悪い人
- 二日酔いや下痢などで体内の水分が減っている人
- 子供や高齢者
- 炎天下、高温多湿、水分をとれない環境で働く人

〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021

埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イーストハイツ102

☎ 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院