

「新しい日常」における熱中症予防…体調管理にご注意ください！！

緊急事態宣言が解除されて1か月が経とうとしています。徐々に日常生活に戻りつつあるかもしれませんが、まだまだ油断はできません。一時、東京都独自の警戒情報「東京アラート」が発令され、その解除後においても「夜の街」などでの感染が拡大するなど、引き続き注意が必要な状況です。

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染症対策が続く中で迎える熱中症の季節。今年の夏は、マスクの着用や外出自粛による運動不足などで熱中症のリスクが例年以上に高くなっています。本格的な暑さに備えて、今から少しずつ軽い運動などにより、体調管理に努めましょう。

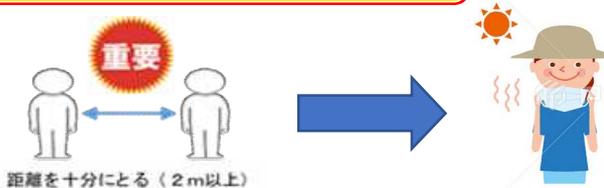
そして、東京都から示された新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい日常」①手洗いの徹底・マスクの着用、②ソーシャルディスタンスの確保、③3密を避けて行動等を実践しながら、以下の熱中症予防行動を行い、熱中症にならないように心がけましょう。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- 気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 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
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



「東京アラート」とは、都内の感染状況を都民の皆様到的確にお知らせし、警戒を呼び掛けるものです。

夜の繁華街など、3密のリスクが高い場所には十分ご注意ください。また、手洗いの徹底とマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、「3つの密」を避けた行動など、「新しい日常」を徹底して実践してください。

