

7月は熱中症予防月間です

熱中症を予防し、夏を元気に過ごしましょう！

暑さに慣れていない梅雨明け頃から7月・8月にかけて、熱中症が急増します。

「新しい生活様式」で迎える今年の夏は、例年以上に熱中症の危険性が高まるのが心配されています。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

熱中症とは

私たちは、汗をかく時に熱を放出することで体温を正常に保っています。

しかし、高温多湿の環境では、体温調節機能がうまく働かなくなり体に熱がこもったり、大量の汗をかいたりすることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや頭痛、けいれんなどが生じることがあります。このような症状の総称を「熱中症」と言います。



知っていますか？

日常生活に潜む危険

熱中症といえば、「炎天下に長時間いた」「暑い中農作業や運動をしていた」など、屋外で発症するイメージがあるかもしれませんが、実際はこうした場面だけでなく、最近では家の中で発症する「室内型熱中症」が多く報告されています。

家の中で高温多湿の環境になりやすいお風呂場や洗面所、室内温度が高くなりやすいトイレや、2階以上の部屋で過ごす時は特に注意し、空調の利用や涼しい服装で過ごすなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給を心がけましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

ポイント

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、「新しい生活様式」の実践が求められています。暑い中でのマスクの着用は、呼吸による体温調節が十分できなかつたり、のどの渇きを感じにくくなつたりするなど、熱中症の危険性が高まるのが心配されます。

① マスクの着用

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できるときは、熱中症の危険性を

を考慮し、適宜マスクをはずすようにしましょう。



② こまめな水分補給

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所です、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。

③ 換気・冷房の使用

3密を避けるため、冷房時でも換気や窓の開放が必要です。その際、室内温度が高くなるので、冷房の温度設定をこまめに調節しましょう。



④ 日頃の健康管理

体温測定や健康観察で日頃

すごいな！むし歯のない子



ゆずき 佐藤 柚希ちゃん (徳沢)



いくと 渡部 郁斗くん (西林)



あお 小林 亜緒ちゃん (9町内2)



ゆい の 大槻 唯乃ちゃん (7町内)

6月9日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、4名がむし歯がありませんでした。

から体調に気を配ることは、感染症だけでなく熱中症の予防にも役立ちます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

