

## ～新型コロナウイルス感染症流行時の熱中症予防～

本州では梅雨が明け、熱中症の注意を呼び掛けるニュースが増えています。今年は新型コロナウイルス感染症が流行しているため、熱中症対策もひと工夫しましょう。

感染防止のためには①身体的距離を取る、②マスクを装着する、③こまめに手洗いする、④3密を避ける、などが大切です。しかし、炎天下で過ごす際や運動時のマスクの装着には注意が必要です。

### 暑さを避けましょう

できることは朝や夕方 of 涼しい時間帯に行いましょう。  
涼しい服装にしましょう。  
保冷剤や扇風機、エアコンなど身近にあるものを活用しましょう。  
冷たいペットボトルを握り、手のひらを冷やすことも効果的です。

通気性の良い吸湿速乾素材・麻素材など



氷よりも10～15℃  
の冷たい水が効果的



### 適宜マスクをはずしましょう

運動中は距離を取り、マスクを外して行いましょう。  
息苦しいときにマスクをつけて運動してはいけません。

### こまめに水分を取りましょう

1日1.2ℓが目安です。時間をかけて少しずつ飲みましょう。

#### 注意！

マスクをつけていると喉の  
渇きを感じにくくなります

## 水分補給のポイント

○飲み水として一日に必要な水分量…1.2ℓ(0.8～1.3ℓ)

○水分補給のタイミング…寝る前、起きたとき、運動前後・途中、入浴前後、食事と食事の間など、

のどの渇きを感じる前に飲むことが大切です。

○適した飲み物…白湯、軟水(日本の水)、ノンカフェインのお茶、汗をたくさんかいているときは、経口補水液や薄めたスポーツドリンクで塩分などの電解質も補給。

砂糖や塩分濃度が高い飲み物は不向きです。

○水分不足になったときの症状…のどが渇く、頭痛、ふらふらする、筋肉痛、体が火照るなど。



