



新型コロナウイルス感染症に対する緊急事態宣言が解除されたとはいえ、感染リスクがなくなったわけではありません。感染リスクを軽減させるために、『身体的距離の確保』『マスク着用』『手洗いや、3密（密集・密接・密閉）を避ける』等の対策を取り入れた新しい生活様式を実施することが求められています。そんな中、これから気温・湿度があがり、熱中症に注意しなければならない季節を迎えていきますが、熱中症により救急搬送や医療機関を受診する人が増加した場合、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負担がかかってしまうことが考えられるため、熱中症予防を一層徹底する必要があります。

今年の夏は、これまでとは異なる生活環境下の中で、例年以上に熱中症対策をとらなければなりません。

### 新しい生活様式における熱中症予防行動

#### マスクの休憩時間をつくる

外出時に会話する場合など、症状がなくてもマスクの着用が求められますが、気温・湿度が高い中で着用していると、マスク内で熱がこもり顔表面温度上昇、体温上昇につながっていきます。

厚生労働省は人との距離が2m以上確保できる場合はマスクをはずすことを推奨しています。マスク着用下での負荷のかかる作業や運動は避け、周囲との間隔をとったうえで適宜マスクをはずして休憩する時間をつくる必要があります。



#### こまめに水分補給をする

マスクをしていると湿気がこもり、のどの渴きを感じにくくなったり、マスクをはずすことに面倒を感じたりして水分補給の頻度が少なくなることが起こります。例年よりさらに水分補給を意識する必要があります。

水やお茶だけでなく、スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液をこまめに摂取しましょう。

経口補水液は購入しなくても家にあるもので作ることもできるので、作ってみてください。



経口補水液はあまり美味しくありませんが、美味しく感じるときは脱水になっています。のどが渇いたなと感じたときには脱水は始まっているのでこまめに水分補給をするようにしましょう。

#### 経口補水液の作り方

水 1L

砂糖 40g (大さじ4杯半)

塩 3g (小さじ半分) ※ひとつまみ



★レモン汁 1/2 個分加えると飲みやすい

※飲みにくい味ですが、薄めたりせずに飲んでください。  
※脱水傾向にある人はおいしく感じます。

## 暑さを避ける



暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。

エアコンを使用するようにし、部屋の温度調節をしましょう。

ただし、感染予防の観点から換気は必要です。

エアコンのイメージとして、エアコンを動かせば換気もしてい

ると思いがちですが、部屋の中の空気を吸い込んで、その空気の温度を調節して部屋に戻

しているため、外気と室内空気を入れ替えているわけではありません。そのため、換気機能付きのものでない限り、エアコンを使用する際には、こまめに窓を開けて換気をする必要があります。



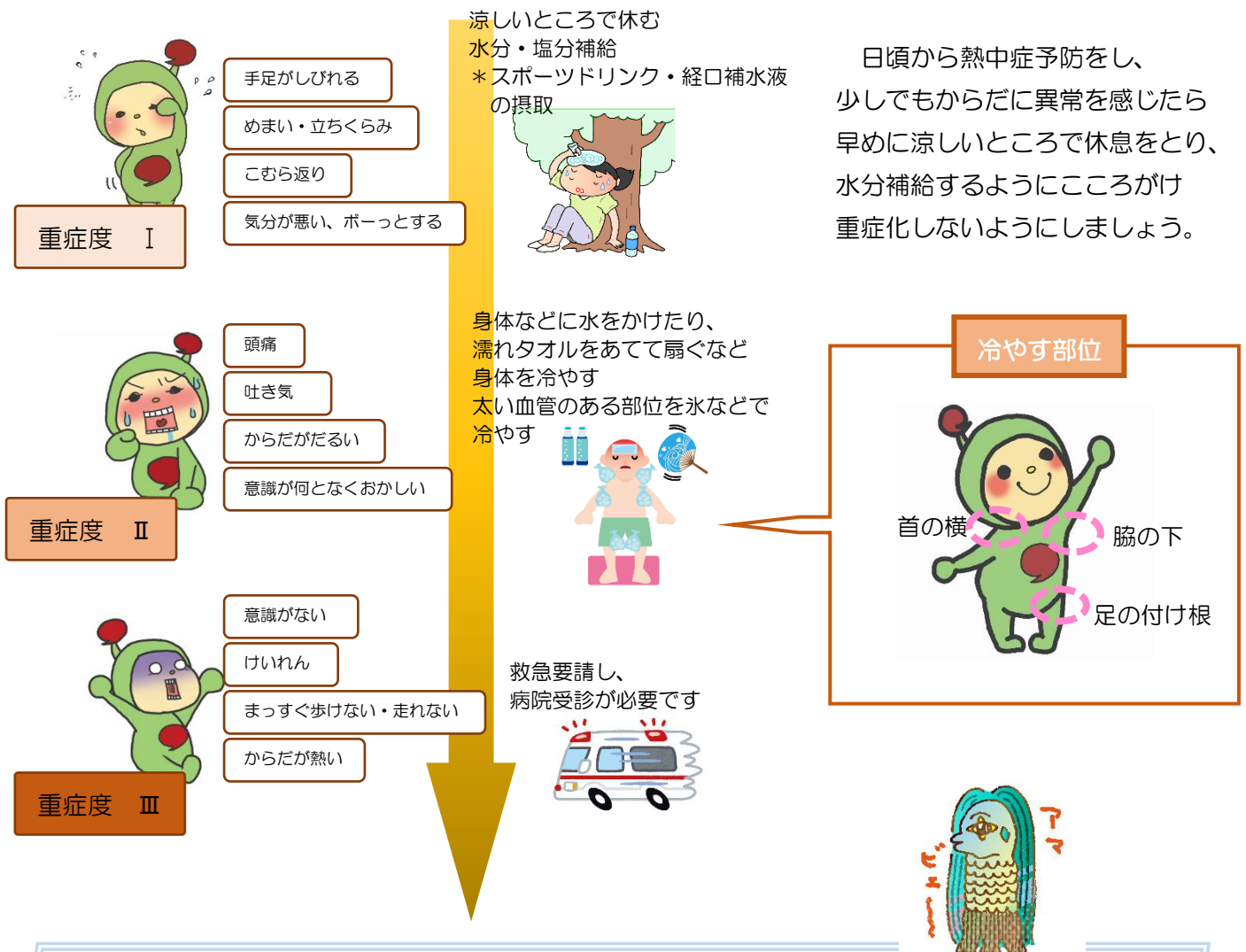
## 日頃から健康管理をする

日頃から体温測定など健康チェックをするようにしましょう。

体調が悪いと感じたときは、無理をせず休養するようにしましょう。



## 熱中症の3段階



今年の夏は例年以上に暑くなるといわれています。クラブ活動を少しずつ再開していきっていますが、新型コロナウイルス感染予防を意識しつつ、熱中症には十分に注意してください。