

「新しい生活様式」における

熱中症予防行動のポイント

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

新型コロナウイルスの出現に伴い、今年の夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に気を付けなければなりません。

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い や「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントとは左記のとおりです。

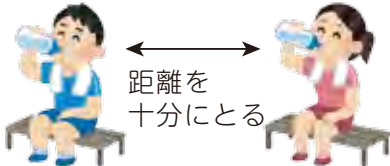
① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、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小まめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



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)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、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上で、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



高齢者・子ども・障害のある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

暑さ指数の予測値などを確認できます

環境省のウェブサイト「熱中症予防情報サイト」では熱中症のかりやすさを示す「暑さ指数(WBGT)」を公表しています。

ホームページはこちら



環境省「熱中症予防情報サイト」



北九州市公式Instagram「好きっちゃ北九州」から

写真で楽しむ北九州!

市公式Instagram「好きっちゃ北九州」は、皆さんと一緒に北九州市の魅力を発信中! 皆さんが投稿した素敵な写真を毎日紹介しています!

こちらは、これまでに紹介した中の1枚、大きなタコの遊具がある和布刈公園の写真です。関門橋も飲み込みそうな迫力ですね!

皆さんも、北九州市の魅力的な写真を撮影し、「#好きっちゃ北九州」を付けて投稿してみませんか。



北九州市公式Instagram

「好きっちゃ北九州」

@city.of.kitakyushu



【撮影者】
@tamayura_ezoushiさん
【場所】
和布刈公園(北九州市門司区)

問 広報室広報課 ☎582・2236