

暑い毎日です。十分な水分補給と休養で体調管理に心がけましょう！

毎年、**熱中症**についてお願いしてはいますが、今年**新しい生活様式**における熱中症予防のポイントとして新型コロナウイルスの感染予防を考えながら熱中症に気をつけてください。

① 暑さを避ける

- ・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
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

② 適宜マスクを外す

- ・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)を確保できる場合には、マスクを外す
- ・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、適宜マスクを外して休憩を

③ こまめに水分補給

- ・喉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 日ごろから健康管理をする

- ・日ごろから体温測定、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 暑さに備えた体づくりをする

- ・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

対策は“3つのとる”

3とる

距離をとる

マスクをとる

水分をとる

豊橋消防本部記事より一部抜粋

お願い

お盆休みがあります。(8/13(木)~8/16(日))
上靴を洗ってきてください。(水虫予防も含めて)

