

コロナ禍で熱中症リスク増加

新型コロナウイルスの対策が続いている中で迎える熱中症シーズン。
外出自粛による運動不足やマスク着用で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の機能の準備がしっかりできない、体の水分をためる機能がある筋肉が減り、脱水症状になりやすい。また、マスクの着用によって体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が起こりやすい。等々、今年は例年以上に熱中症のリスクが高いため、しっかりとした予防、十分な対策を早め早めに行い熱中症にならないようにしましょう。

対策方法

- | | | |
|---|----------|----------------------|
| ① | こまめな水分補給 | チビチビ再々を心がけましょう |
| ② | 適度な運動 | 軽い運動で少しでも汗をかきましょう |
| ③ | マスクの換気 | 時々マスクを外し体の熱を逃がしましょう |
| ④ | エアコンの使用 | すぐに使えるようにチェックしときましょう |
| ⑤ | 経口補水液の準備 | 1～2本常備できるように準備しましょう |

