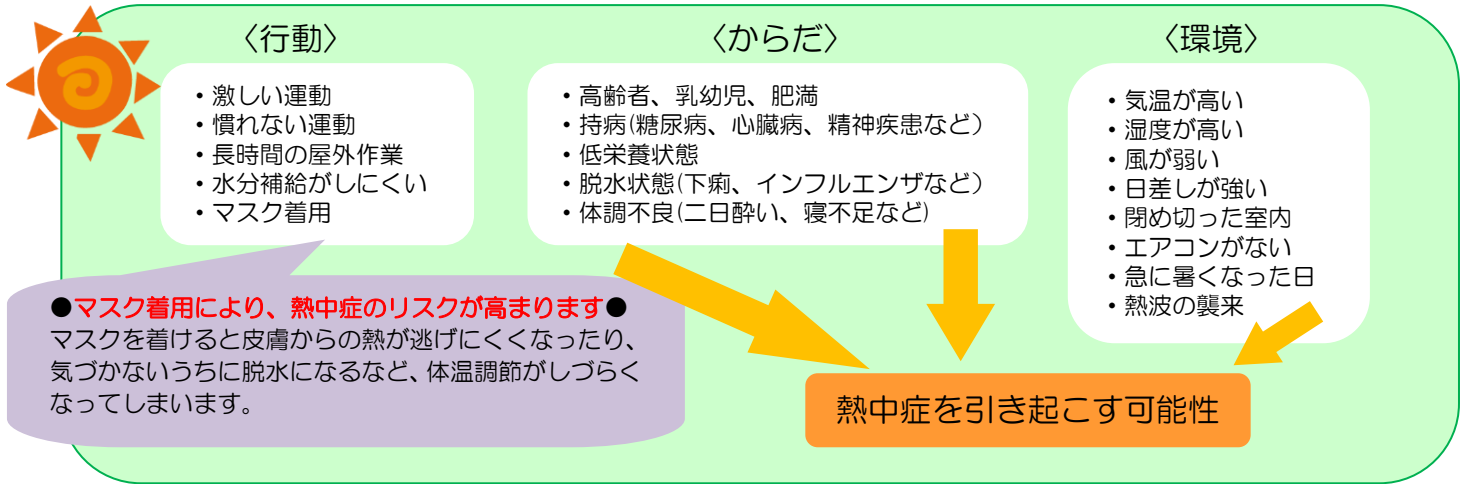
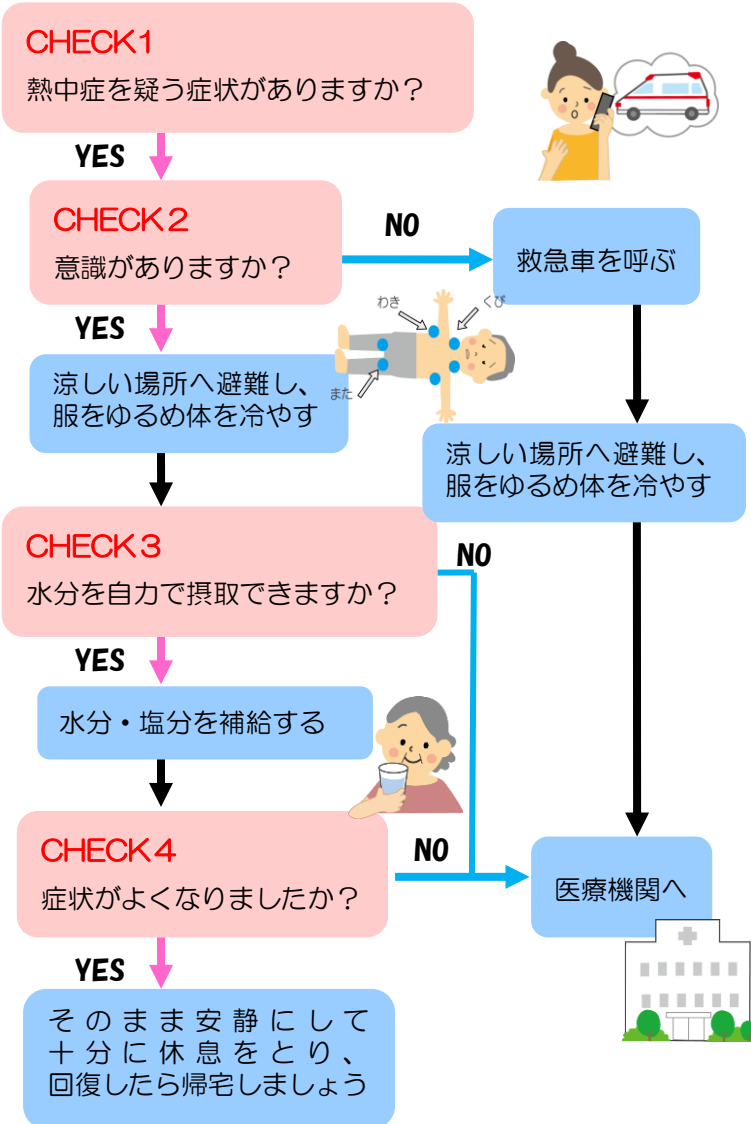


熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があり、症状が重くなると生命へ危険が及びます。コロナ感染予防をしながら熱中症予防も行いましょう。



熱中症の応急処置



(熱中症の症状と重症度分類)

分類	症状
I度	めまい・立ちくらみ 筋肉痛・こむら返り 手足のしびれ・気分の不快
II度	頭痛・吐き気・嘔吐 倦怠感・虚脱感
III度	意識障害・けいれん 手足の運動障害(真直ぐ走れない・歩けない) 高体温・肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害

～熱中症・コロナ感染 予防対策のポイント～

- ・屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう
- ・マスク着用時は、激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう
- ・涼しい服装や日傘、帽子、日陰への移動などで暑さを避けましょう
- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう(目安: 1日あたり 1.2 ㍓)
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに
- ・エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- ・日頃から体調管理をしましょう(体調の悪い時は、無理せず自宅で療養)