

2020 年熱中症対策

夏のマスク、熱中症に注意。小まめな水分補給が重要！

～熱中症は気温 25 度以上・湿度 60%以上で起こりやすい～



今年は、新型コロナウイルス感染防止対策として、暑い日でもマスクが外せません。マスクをしていると口元がうるおうため、「マスク着用中はのどの渇きに気づきにくくなる」と専門家が注意を呼び掛けています。

また、新型コロナウイルスと熱中症の初期症状が、強いだるさ、発熱、味覚障害などと似ているため、注意が必要です。しかし、熱中症は確実に予防できます。

熱中症予防のために次のことにご注意ください。

新型コロナ予防とともに「熱中症対策」を忘れずに！

- ・こまめに水分・塩分補給（食事に加え、1 日 1.2ℓ から 1.5ℓ の水分摂取が目安とされています。） → 塩飴、スポーツドリンク、経口補水液等
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

- ・首回りなどがあいた、放熱しやすい服を着る。
- ・冷たいペットボトルを体の表面の太い血管が通っている場所に当てる
→ 首の周り、脇の下、太ももの付け根等

就業の際に注意してください

就業の前日		十分な睡眠、アルコールは控えめに
就業日	出かける前に	朝食や昼食はしっかり摂る 当日の天気予報をチェック 水分・少量の塩分又はスポーツドリンクの準備 帽子を被る 余裕を持って出かける
	就業現場	気温、湿度のチェック 少なくとも 1 時間に 1 回以上、水分と少量の塩分補給 日陰など涼しい場所で適度な休憩

