



「新しい生活様式」を実践しながら 熱中症を予防しよう！



保健現場 レポート

福祉保健課 保健師
林 冴香

377

熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症します。

特に今夏は、新型コロナウイルス感染症の影響により、感染予防対策として①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い④3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。「新しい生活様式」を実践しながら熱中症を予防していくために、以下のことに注意をしながら、みんなで声をかけ合って熱中症を予防しましょう。

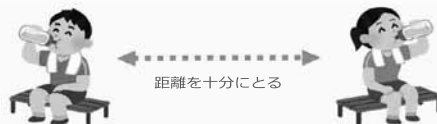
新しい生活様式での 熱中症予防行動の ポイント

1 暑さを避けましょう

- ・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 適宜マスクをはずしましょう



- ・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

【出典：厚生労働省・環境省令和2年度の熱中症予防行動】

自治会		地区保健委員	
笠木	池本郁	河上泰利	長谷川由美子
茶屋	西谷寿美子	榎原充昭	河平芙美子
生山	藤森史子	山形千波	松本由美
霞	菅沢	宝谷	印賀
丸山	井川瑞江	大柄瑞穂	和田みどり
三栄	梅林千恵	塚原文子	井川美代子
上三栄	阿毘縁	福寿実	佐木谷
矢戸	折渡	丸山恵子	石橋加寿美
宮内	足立知美	西尾昌子	妹尾るみ子
河上	福万来	坪倉富美子	上萩山
自治会	花口	新田律子	柴田篤子
地区保健委員	加藤真寿美	吉澤美津恵	後藤峰子
	伊田妙子	嶋川洋子	松浦由紀子
	和田明美	丸山ひとみ	山岡澄子
	山崎晴美	檀田由美子	長谷川由美子
	花倉みずえ		

（敬称略）

令和2年度の地区保健委員を紹介します。地区保健委員は、町内33自治会の推薦により選出されます。現在50名の地区保健委員が、地域の健康づくり活動のリーダーとして活動されています。年数回の研修会、住民検診のお誘いや、「住民主体の集い」などの参加呼びかけ、健康教室の企画等が主な活動内容です。

令和2年度の地区保健委員を紹介します

