

わたぼうし

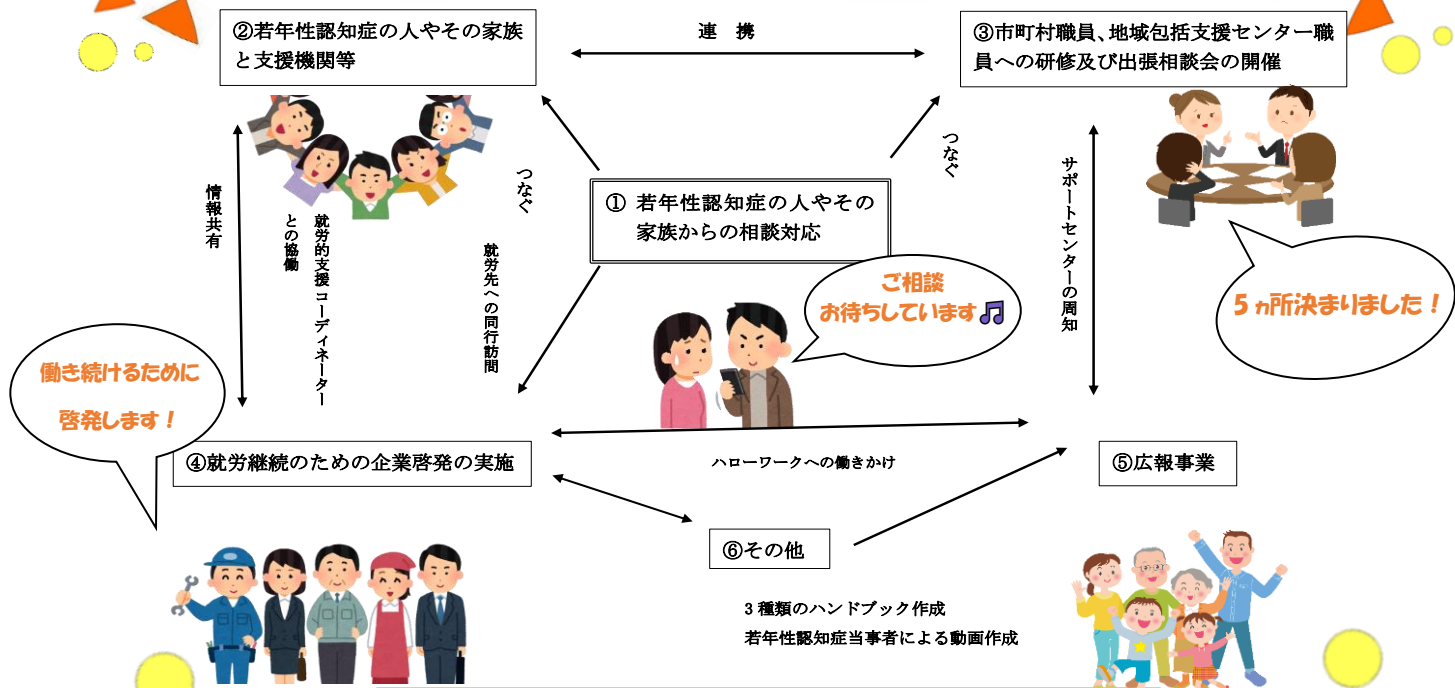
R3.6.25 Vol.2



福岡県若年性認知症サポートセンター



令和3年度に行っていく事業内容について



令和3年度4~5月の相談件数は **29件** でした

Information

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、①身振行動の抑制、②マスクの着用、③手洗いの実施や「換気、密着、集団」を避け、身を乗り入れたら感染を予防すること。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着ける必要から換気が阻害され、暑くなる。暑くなるから扇風機などを使う。扇風機が止まっていると、暑さを増し、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」と両立させよう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

暑い運動は避けましょう
のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

気温・湿度が高い時は 特にご注意を

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体感が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れない場合は、外でも日陰へ

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L(2L)を目安に
- 喉が渇いたら、人肌程度(冷めすぎず)の常温の水をこまめに飲む
- 900mLを1回、2回に分けて飲む
- 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

(エアコンを止める必要はありません)

- 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに慣れ、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で「運動」(やや暑い環境で「ややきつ」)と感じる強度で「毎日30分程度」
- 運動後は、定期的な体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は **真夏日(30℃)から増加**、35℃を超えると急激に増加し、38℃を超えると、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死者の数は **約8割が高齢者**、約半数が80歳以上ですが、若い世代にも注意が必要です。

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅で発生**、高齢者は体温が低く、若い世代に比べて、暑さを感じにくいため、注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意をしましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

受託法人: 特定非営利活動法人たすけ愛京築

お問い合わせ先

〒824-0004

福岡県行橋市金屋649-1

TEL: 0930-26-2370

FAX: 0930-37-1873

E-mail: jakunenfukuoka@gmail.com



メール



ホームページ