

「新しい生活様式」における 熱中症予防

① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する(換気扇や窓の開放でこまめな換気をする)
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装をする
- 急に暑くなった日などは注意する



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、周囲の人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す
- マスクを着用しているときはきつい作業や運動を避け、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とる



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
- 飲む量は1日1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



④ 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェックを
- 体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養



⑤ 暑さに備えて体作りをしましょう

- 暑くなり始める時期から適度に運動をするよう心掛ける
 - 運動を行うときは、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ※「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で1日30分程度



健康づくり課 ☎(21) 0267

新型コロナウイルスの出現に伴い「新しい生活様式」が求められていますが、それと同時に、熱中症に注意が必要な季節がやってきます。

今年はほとんどの人がマスクを着用していますが、「マスクは暑い」「息がしんどい」という声をよく聞きます。

実際にマスクを着用すると、①熱がこもりやすいため体温が上がりやすく、②のどの渇きを感じにくくなり自覚がないまま脱水症状が進んでしまうことがあるなど、熱中症の危険が高まります。

屋外で作業をしたり運動をしたりするときなどはマスクを外し、熱中症への対策もしながら、暑い夏を乗り切ってください。



なかだ えいぞう
仲田永造 医師
(高梁医師会会長)

不要不急

「不要不急の外出を控える」ということで、家の片付けをしました。片付けにはある程度まとまった時間が必要ですが、「思い切り」も大切。思い出があるものも思い切って不用品へ。不用品の処分は、きちんと分別してリサイクルできるように整理。私にとっての「不用品」が誰かの「必需品」になったらいいなと思います。(成清雅人)

人口

	人口・世帯数 (人・世帯)	前月比 (人・世帯)
総人口	29,710	-47
男性	14,434	-13
女性	15,276	-34
世帯数	14,421	-15

(令和2年5月末現在・外国人含む)

高梁いんぷお

市内の観光やイベントの情報・空き家情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。



[iPhone用]



[Android用]

