



ご利用者および
ご家族の皆様へ！

緊急事態解除宣言！「With コロナ」&「熱中症」対策

● ● ● ● ●
熱中症とコロナに

そなえる今年の夏！

「誰も経験したことのない夏になる、例年以上に備えの徹底を」と、熱中症に詳しい専門家が呼びかけています。私たちはどんなことに気をつければよいのでしょうか？



危険① 「暑熱順化」できないこの夏

通常は夏に向けて徐々に熱くなる暑さに、少しずつ体が慣れ、汗をかきやすい「暑熱順化」の体に変わりますが、今年は外出の機会が減っているため、体力も低下し熱中症になるリスクが高まるそうです。



①動かないため体力低下

②外の暑さに体が慣れない

危険② マスクによる暑さ

マスクをすると、吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなります。また、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいとのこと。



①体から熱が逃げにくい

②マスク呼吸により
体温があがる

熱中症＆コロナ対策！

- ①在宅時は適切にエアコンを使い、水分補給を心がける。
- ②外出時にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩し、水分をしっかりととて体をさます。
- ③夏が来る前に体を動かし、体力づくりを！

「新型コロナウイルスと熱中症という両方の対策せざるをえない、誰も経験したことのない夏になる。(中略)一人一人が熱中症に対していつも以上に注意を…」と、某・高度救命救急センターのセンター長の言葉です。

輝HIKARIの各施設においても、ポカリスエットなど清涼飲料水を提供して、脱水予防など細心の注意を心がけ、子どもたちの体調を管理して、熱中症予防の対策をしてまいります。
ご家庭でも十分にお気を付けください。