



今年は例年以上に 熱中症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症の予防としてマスクを着用する機会が増えました。マスクの着用により、体内に熱がこもりやすくなる、口の渴きを感じにくくなるなど、熱中症のリスクを高める可能性があります。例年以上に、熱中症を予防しましょう。

●暑さを避けましょう

- ・部屋の温度をこまめにチェック
- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ・感染予防のため、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しましょう
- ・涼しい服装にしましょう

●適宜、マスクをはずしましょう

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、マスクをはずすことも可能です

●こまめに水分を補給しましょう

食事以外に1日あたり1.2リットルを目安に、喉が渇く前に補給しましょう

●暑さに負けない体力づくりをしましょう

●日頃から体調管理をしましょう

●バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう

暑い中でのマスク着用で・・・



熱中症の症状 ▶めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

◀重症になると▶返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

応急処置 ▶涼しい場所へ避難、からだを冷やす、水分・塩分補給

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

外出自粛や遠隔授業など、今までにない生活を送っています。変化続きで体調を崩していませんか？ ストレスや不安を抱えていませんか？ 心身に不調を感じている時はそのままにせず、早めに対処しましょう。入構禁止期間中は電話・オンライン(Google Meet)相談しています。

お気軽にご連絡ください。

山梨県立大学 保健センター

TEL : 055-224-5370 (飯田) 055-269-6610 (池田)

Mail : soudan@yamanashi-ken.ac.jp(申込のみ)