

# 夏はコロナにも熱中症にも注意を

【問】市健康づくり課健康係（☎77・8536）、消防本部警防課（☎74・0122）

死に至る可能性がある熱中症

熱中症は、温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分が失われて脱水症状になり、目まがいや意識障害など、さまざまな障害をおこす症状のことで、死に至る可能性もあります。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、身体的

距離の確保やマスクの着用、手洗いの徹底、3密を避けるなど生活様式が変わってきています。新型コロナウイルスの感染予防のためにマスクを着けていると、熱が体内にこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなるなど、熱中症のリスクが高まります。体温調節が未熟な乳幼児や暑さを感じづらい高齢者は特に注意が必要です。

夏本番を前に  
予防・対処方法を確認

新型コロナウイルスの感染予防を実践するとともに、気温が高くなる夏に向け、下記の熱中症の予防対策に取り組んでみましょう。また、熱中症になったときの対処方法（左ページ3）を確認することも大切です。



## 1 熱中症を予防する6つの対策

1日3回バランスがとれた食事を心がける

睡眠をできるだけ取り、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する。1日当たり1.2リットルが目安

室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を使ってこまめに換気する

マスクをつけて運動するときは、必ず休憩を取る。屋外で他の人と2m以上距離があるときはマスクを外す

環境省が毎日発表している暑さ指数をもとにしたその日の行動指針を確認する

環境省公式サイト

人混みを避けた軽い運動で、涼しいうちに汗をかき、暑さに体を慣れさせておく

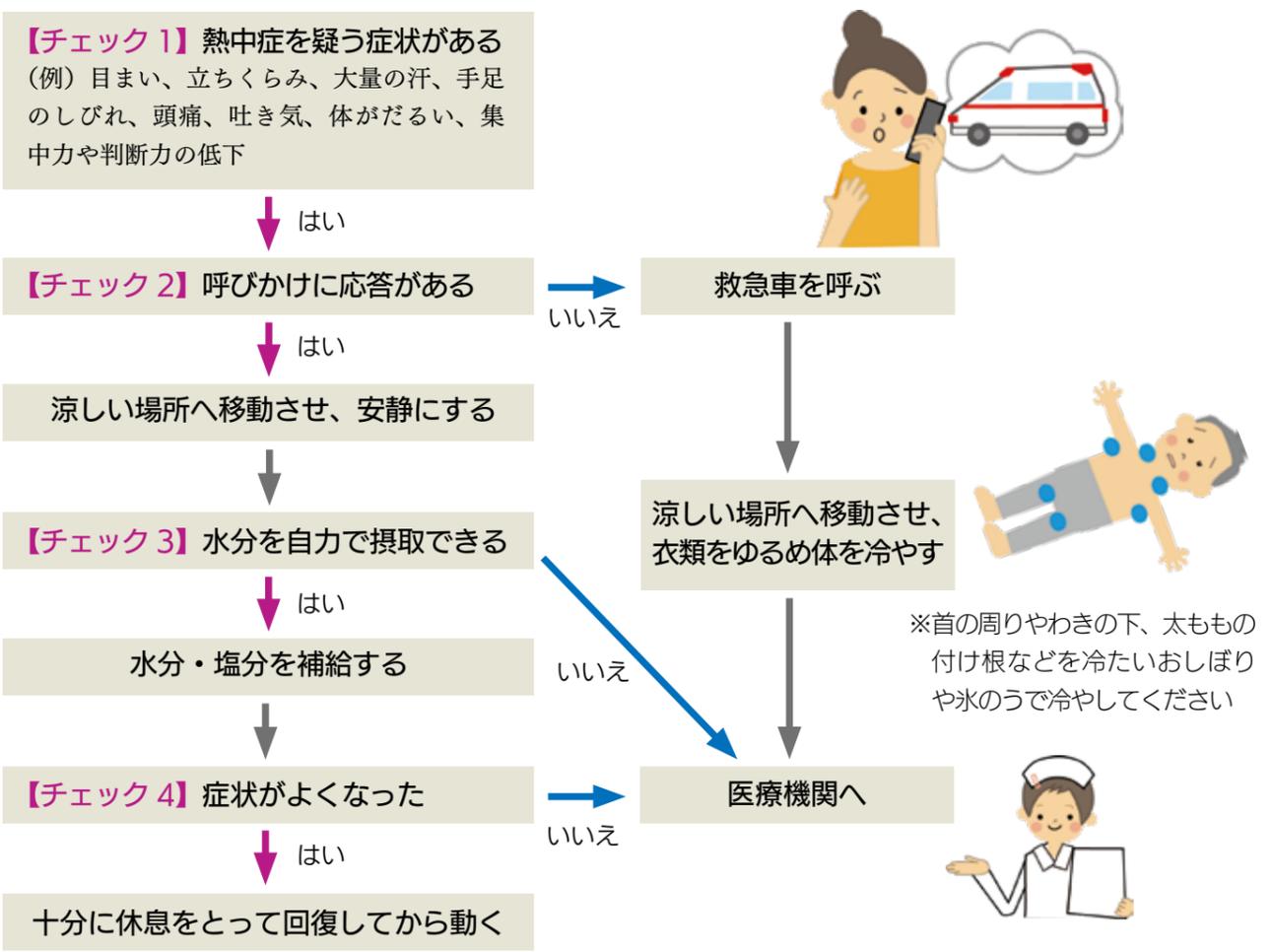
## 2 2歳未満の子どもにマスクは不要

2歳未満の子どものマスクは、  
 ▷呼吸や心臓への負担になる  
 ▷窒息のリスクが高まる  
 ▷熱がこもり熱中症のリスクが高まる  
 ▷体調異変に気づくのが遅れる  
 などさまざまな危険が伴います。2歳未満の子どものマスクはやめましょう。



## 3 熱中症の対処方法

もし周りの人が熱中症かもと思ったら...



## 救急車を呼ぶべきか迷ったら電話相談を

「救急車を呼んだほうがいいのか」「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」など迷ったら、専門家に電話相談できます。

■急な病気やけがで迷ったとき  
 「#7119」は、急な病気やけがで、救急車を呼ぶかどうか迷ったときに、医療機関の受診や救急車の利用

(119番通報) などについて看護師がアドバイスしてくれる24時間対応の電話相談窓口です。

■小児専門の電話サービス  
 「#8000」は、小児専門の休日夜間電話サービスです。発熱や下痢、嘔吐、けいれんなど、子どもの急な病気やけがに医師や看護師がアドバイスします。

救急車? 病院? 迷ったら

**#7119**

24時間受付 年中無休

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。

#を押して7119または092-471-0099

家族が高熱!! いますぐ診察してくれる病院はどこ?

急な腹痛やけが!! いますぐ救急車を呼ぶべきですか? いますぐ診察してくれる病院はどこ?

福岡県小児救急医療電話相談

夜中に子どもが発熱! 病院に行ったほうが良いかなあ... そんなときはプッシュ回線電話(携帯電話も可)より

**#8000**

看護師が電話でアドバイスします。

相談時間	7時	12時	19時	0時	翌朝7時
平日	19:00~翌朝7:00				
土曜	12:00~翌朝7:00				
日祝	7:00~翌朝7:00				

電話相談受付時間