

夏に向けて熱中症には細心の注意を

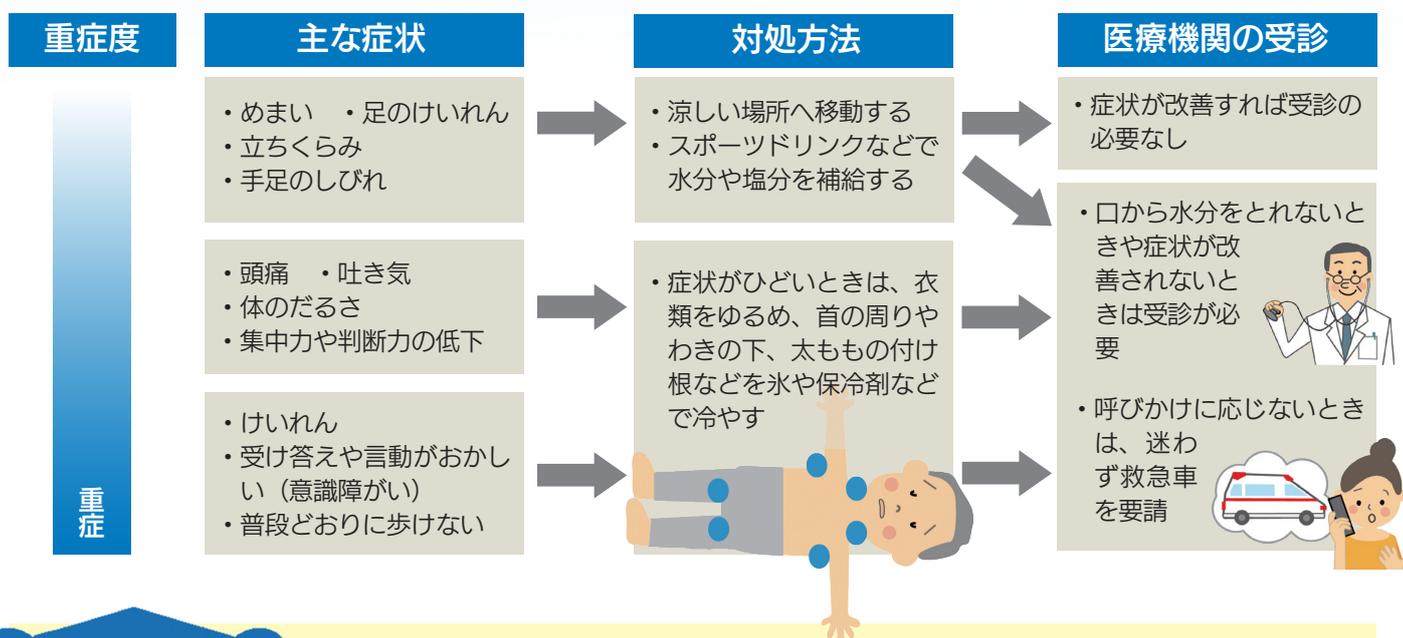
会話がほとんどない屋外などではマスクを外しましょう

熱中症は、温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、温度調整機能が働かなくなること引き起こされます。めまいや意識障がいなど、さまざまな障がいを起こし、最悪の場合死に至る可能性も。体温調整が十分でない子どもや高齢者は特に注意が必要です。

熱中症と疑われる症状が出たら、まず体温を下げるのが大切です。すぐに涼しい場所へ移動してください

い。衣服をゆるめて体温がこもるのを防ぎましょう。体に水をかけてうちわや扇風機で風を当てると効果的です。熱中症の症状ごとに対処方法を下図にまとめました。万が一のときはすぐに対処できるよう、頭に入れておきましょう。もし、対処に迷ったらすぐに市消防本部へ連絡してください。

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



熱中症を防ぐために
近距離の会話がないうち外では

マスクを外すことを推奨

新型コロナの感染対策として当たり前となっているマスクの着用。しかし、これからの季節、マスクを着用していると熱中症のリスクが高くなってしまいます。そこで国は、マスク着用の考え方をまとめました。近い距離で会話をしない屋外では「マスクを外すこと」を推奨している点（下表のピンクの枠線内）がポイントです。

また、2歳以上の幼児は「着用を一律に求めない」とされています。マスク姿に慣れ、外すことに抵抗があるかもしれませんが、熱中症予防のため意識して取り組みましょう。

詳しくは、市公式サイトで確認してください。



	まわりの人と2m以上離れている		まわりの人と2m離れていない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話あり	着用推奨	必要なし	着用推奨	着用推奨
ほとんど会話なし	必要なし	必要なし	着用推奨	必要なし