

三井ニュース

三井病院 R2. 7月 No.12



3

注意喚起 「新しい生活様式」における熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染予防の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、3密(密集、密接、密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動は以下の通りです。

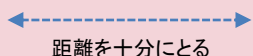
1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用
- ・換気を確保しつつ、エアコンの温度調節
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日は特に注意



2 適宜マスクを外しましょう

- ・高温多湿の中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2M以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用している時は、周囲の人との距離を十分に取ったうえで適宜マスクを外す



距離を十分にとる



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
- ・1日あたり1.2リットルが目安
- ・汗をかいた時は塩分も忘れずに

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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度な運動
- ・やや暑い環境でややきついと感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします

環境省令和2年度の熱中症予防行動を参考に作成

1



医療法人 豊仁会
三井病院

〒350-0066
埼玉県川越市連雀町19-3

西武新宿線 本川越駅より徒歩7分
JR線・東武東上線 川越駅より徒歩18分
東武東上線 川越市駅より13分

☎049-222-5321(代表)

音声案内に沿って下記番号を押してください

- 【1】予約センターへの問い合わせ
- 【2】健診センターへの問い合わせ
- 【3】総合受付への問い合わせ
- 【4】連携室への問い合わせ

・乳腺外科・乳腺腫瘍内科・形成外科・美容外科・整形外科・総合内科・泌尿器科・総合外科
・消化器内科・消化器外科・脳神経外科・婦人科・呼吸器科・循環器科・眼科・歯科・口腔外科
・腫瘍内科・血管外科・小児科・小児外科・リハビリテーション科