

# 三井ニュース



三井病院 R3. 8月 No.25



3

## 熱中症

### 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密（密集・密接・密閉）」を避ける、等取り入れた生活のこと

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日傘へ

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)



**注意**

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

1

2

### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

※野外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

#### ～ マスク着用時は ～

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1,2L(リットル)を目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養

参考：環境省 厚生労働省  
「新しい生活様式」を健康に！



## 井 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 整形外科 総合外科 総合内科 腫瘍内科 腎臓内科 消化器内科  
消化器外科 呼吸器科 睡眠時無呼吸科 甲状腺・内分泌科 循環器科 泌尿器科 眼科 小児  
内科・小児外科 婦人科 脳神経外科 皮膚科 形成外科 美容外科 歯科 口腔外科 矯正歯科  
リハビリテーション科