

マスクの夏 熱中症にご注意ください

7月から8月は真夏日や猛暑日といった気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。また、今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用しているため、熱がこもりやすく、のどの渇きに気づきにくい例年以上に注意が必要となります。

熱中症は、暑さで体温を上手に調整ができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿などの状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。

発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとりましょう。また、エアコンを使用する時は、こまめな換気を忘れずにしましょう。

★健康推進課 ☎24-2003



高齢者は上手にエアコンを

- ・高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。
- ・周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。

水分をこまめに補給

- ・のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。マスク着用時は特に注意です！
- ・汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。アルコール飲料は、体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。
- ・高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるため、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

暑くなる日は要注意

- ・熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。
- ・梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。
- ・湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑のときは、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

「体調がおかしい!?」と思ったら病院へ

- ・熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がおかしい」と思ったら我慢せず、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

周りの人にも気配りを

- ・自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

蚊を介する感染症の予防対策～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

蚊の吸血によって、デング熱やジカウイルス感染症などさまざまな感染症にかかる恐れがあります。

蚊を増やさないようにしましょう

蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすようにしましょう。

蚊に刺されないようにしましょう

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊

に刺されないよう注意しましょう。

ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。海外渡航される方（特に妊娠中の方）は、渡航先の感染症情報に注意し、蚊に刺されないよう徹底してください。

※蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう。

★〈蚊媒介の感染症〉埼玉県保健医療政策課 ☎048-830-3557、〈蚊の防除について〉埼玉県生活衛生課 ☎048-830-3606

令和2年度がん検診・特定健診等再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市で実施するがん検診等の集団検診と特定健診を中止していましたが、7月より再開します。

日程にまだ空きがありますので、検診をご希望の方は、早めにお申し込みください。

①がん検診等の集団検診（健診センター・セルディで実施）

※対象者は4月に受診券を発送しています。

②特定健診・健康診査（健診センターで実施）

対象 本庄市国民健康保険に加入する40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方

《①②共通》

予約専用電話 0120-669-880

※各検診により、対象年齢等が異なります。

※各検診は定員になり次第、受付終了します。

詳細は、広報ほんじょう4月1日号、「令和2年度本庄市がん検診等のお知らせ」又は下記までお問い合わせください。

★健康推進課（保健センター内） ☎24-2003

運動・スポーツをするときの熱中症対策

こまめな水分・塩分の確保・風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクを着用して運動をすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。

また、マスクをして普段通りに運動・スポーツをすると、運動強度が上がる可能性があるため、速度を落と

すなど調整をしてください。

息苦しさを感じたときは、すぐにマスクを外すことや、休憩をとるなど無理をしないでください。

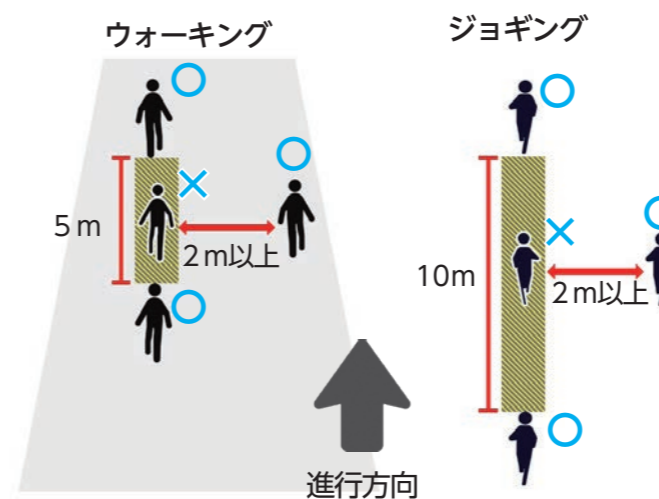
屋外で人との十分な距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう。

★健康推進課 ☎24-2003

新型コロナウイルス感染拡大防止対策

街中で複数人で運動したり、他の運動者からの飛沫を受けないためには

監修 久野譜也 筑波大学教授 塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ取締役 保健師 (Blocken et al. 2020を基に作成)



2m程度距離をあけての並列での歩行や走行は、飛沫の影響を受けにくいとされています。街中で複数人で運動したり、他の運動者からの飛沫を受けないために十分な距離を確保しましょう。

★健康推進課 ☎24-2003

