



神戸市会議員



岡田ゆうじ

市会議員団市政報告

真剣勝負！神戸再生宣言！

- 【岡田ゆうじプロフィール】 ●1978年6月25日生まれ
●慶應義塾大学法学部卒、慶應義塾大学大学院法学研究科修士課程修了
●国会議員政策担当秘書資格試験に合格 ●参議院議員末松信介政策担当秘書
●2017年選挙にて27,279票を得て初当選（現在2期目）

2020.9 No.27 熱中症とコロナ

今年の夏は、例年にも増して酷暑の日々が続いています。コロナ対策も重要ですが、やはり心配されるのが、**熱中症**です。

特に今は、新型コロナウイルス感染症対策で、外出時などにはマスクを着用することが多いと思います。悩ましい問題でもありますが、感染に注意しながら、同時に熱中症にかからないよう注意する必要があります。

マスクを着けていると、熱が体から放出されにくくなり、体温が上昇しやすくなります。また、のどの渇きを感じにくくなり、脱水状態になる可能性が出てきます。**屋内でも屋外でも、他の人と2m以上距離が離れている場合は、マスクを外すよう心がけましょう。**

熱中症と新型コロナウイルス感染症は、重症化すると呼吸状態の悪化や意識低下が見られることがあり、症状が似ています。従って、医療機関では熱中症患者にも防護服を着用するなどの対応が迫られています。

また、熱中症にかかり重症になると、命の危険に関わることもあります。くれぐれも熱中症にかからないよう、私達一人ひとりが率先して、**暑さを避ける、こまめに水分補給する、涼しい服装を心がける**など、身近にできる対策を心掛けましょう。



熱中症予防強化月間のステッカー

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスク着用時は

マスクをしないと
熱中症になりそう...



激しい運動は避けましょう

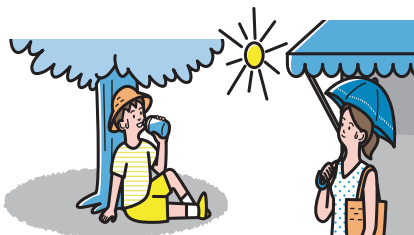
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

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、外でも日陰へ



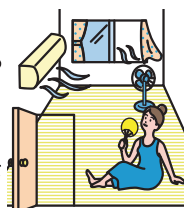
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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



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)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



安心・安全の神戸・垂水のまちを皆様と共に築く

神戸市会議員 垂水区 岡田ゆうじ

〒655-0044 神戸市垂水区舞子坂3丁目18-20
TEL: 090-9259-1555 / FAX: 078-330-2335

出典



岡田ゆうじ
ホームページ
www.okadayu.ji.net
mail@okadayu.ji.net

