

消防署からのお知らせ

～マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります！～

新型コロナウイルスの感染症対策としてマスクの着用が習慣化していることで、熱中症のリスクが高まります。マスクを着用すると熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がりどののどに気づきにくく脱水となる可能性があります。

汗として身体から失われる水分は、ただの「水」ではなく、ナトリウムやカリウムなどを含んだ水分です。このため、スポーツドリンクなどをこまめに補給しましょう。また、大量に汗をかいた際は塩分も忘れずに補給し、熱中症予防をしましょう。

<マスク着用時の注意点>

- ①屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすことも考慮しましょう。
- ②マスクを着用している場合には、強い負荷のかかる作業や運動は控え、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。



<熱中症予防のポイント>

- ①部屋の温度をこまめにチェックし、室温 28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い風通しを良くしましょう。
- ②外出の際は体をしめつけない涼しい服装で帽子や日傘で日差し対策をしましょう。
- ③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。
- ④暑い場所で作業をする際は無理をせずに適度な休憩をしましょう。
- ⑤日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。



3密(密集、密接、密閉)を避けつつも、熱中症になりやすい子ども、高齢者の方々への目配りや声掛けをするようにしましょう!

- こんなときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。
- *意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある場合。
- *自分で水分が摂れない、脱力感や倦怠感が強くて動けない場合。



◎問い合わせ先 留萌消防組合小平消防署 ☎ 56-2221、鬼鹿支署 ☎ 57-1253