

**三島会館です。コロナ対策と熱中症対策を！**

前号（第46号）では、「コロナの新規感染者数も、以前に比べると随分と減ってきました。これは、自粛生活を我慢…」と書きましたが、7月の三連休以降、県内でも国内でも驚異的なスピードで「第7波」の感染が広がっています（7/25現在）。

と同時に夏本番を迎え、熱中症の危険にも晒されることとなります。お家の中でも外でも、本当に大変な時期になりなした。

そこで今回は、厚生労働省のホームページに＜新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防のポイント＞という記事を見つけましたので、紹介します。

(1) マスクについて

マスクは飛沫の拡散防止に効果がある一方で、高温・多湿な環境では、熱中症のリスクが高くなります。

熱中症を防ぐために、近距離（2メートル以内を目安）で会話するような場合を除いて、屋外ではマスクをはずしましょう。例えば、徒歩や自転車での通勤・通学時や、散歩やランニングといった運動時など、屋外での活動においては、マスクをはずしましょう。

屋内においてもエアコン、扇風機や換気により暑さを避けながら、感染症対策をお願いします。屋内でも人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着ける必要はありません。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気は行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所に移動してください。

暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。

(4) 水分補給について

屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じ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1.2リットル（コップ約6杯分）を目安に、入浴前後や起床後などに、水分補給をしてください。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。

(5) 日ごろの健康管理について

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを行い、日ごろからご自身の身体を知り、体調管理をしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調が悪く感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

気を緩めることなく、「うつらない」「うつさない」！

敦賀市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターTEL:24-5025
月～土（祝日は除く）午前9時～午後5時