

新型コロナウイルスの感染防止のため、外出控えが続くなか、これからの時期は熱中症・脱水予防が大切になります。

6月になり気温が高くなってきました。室内でも熱中症にかかります。

特に高齢者は熱中症  
になりやすい！



暑さ感じにくい

のどの渇きを感じにくい

汗をかきにくい

**熱中症の前兆**…顔のほてり・立ちくらみ・めまいなど

※ひどくなると、汗が止まらない・自分で動けないなどが起こる。

## 予防

- ・エアコンを利用する等**適温**（温度28℃&湿度60%を**目安に**）の管理
- ・のどの渇きを感じなくても**水分をこまめ**（1日 1.2ℓ）にとる。
- ・部屋の**風通しを良くする**。
- ・**涼しい服装**にする

### 熱中症予防行動のポイント

○気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクを着用している場合には、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けましょう。  
（周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも大切です）

※「環境省熱中症予防情報サイト」（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）検索 | 環境省 熱中症  
小金井市 介護福祉課 包括支援係（Tel042-387-9845）