

令和3年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

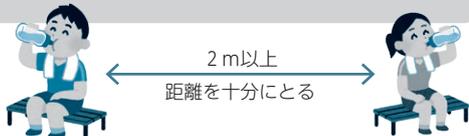
新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは次のとおりです。

1 暑さを避けましょう

エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整。



2 適宜マスクをはずしましょう



- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を。

3 こまめに水分補給しましょう

のどが乾く前に水分補給。（1日あたり1.2リットルを目安）



4 日頃から健康管理をしましょう



日頃から体温測定など、健康チェックを行い、体調が悪い時は無理せず静養。

5 暑さに備えた体作りをしましょう

暑くなり始めの時期から適度に運動を。



高齢者、子ども、障害者のみなさんは、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の人からも積極的な声掛けをお願いします。



参考：環境省、厚生労働省

※熱中症に関するくわしい情報はこちらのQRコードからアクセス▲



多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず保険証を持参ください 診療時間：9時～17時



月日	医療機関名(診療科)	TEL	住所	月日	医療機関名(診療科)	TEL	住所
7/4 (日)	坂田クリニック(内科)	☎72-1151	三日月町	7/23 (金・祝)	ひろおか内科・脳神経クリニック (内科・神経内科)	☎73-8022	三日月町
	内田整形外科医院(整形外科)	☎75-8838	北多久町		藤井整形外科医院(整形外科)	☎72-7650	小城市
7/11 (日)	酒井内科クリニック(内科)	☎71-1377	小城市	7/25 (日)	しまうちクリニック(内科)	☎66-6036	牛津町
	りゅう整形外科(整形外科)	☎76-2101	東多久町		伊東医院(内科・整形外科)	☎73-3235	小城市
7/18 (日)	おおしまクリニック (内科・消化器科)	☎66-0314	牛津町	8/1 (日)	村岡内科医院(内科)	☎66-3750	牛津町
	上坂医院(耳鼻咽喉科)	☎73-2930	小城市		こば皮膚科クリニック(皮膚科)	☎37-0717	三日月町
7/22 (木・祝)	江口病院(内科)	☎73-3083	三日月町				
	諸隈病院(内科・外科)	☎74-2100	北多久町				

※変更となる場合がありますので、受診の際は事前に医療機関へ問い合わせください