



令和2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の出現に伴い、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



距離を十分にとる



- 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）を確保できる場合には、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いった上で、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1.2ℓ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かけをお願いします。



※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



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
7/12 (日)	まなべ消化器内科クリニック (内科・消化器内科・外科)	☎72-3636	三日月町	7/24 (金・祝)	こば皮膚科クリニック (皮膚科)	☎37-0717	三日月町
	内田整形外科医院 (整形外科)	☎75-8838	北多久町		中多久病院(精神科)	☎75-4141	北多久町
7/19 (日)	まえた脳神経外科・眼科クリニック (脳神経外科)	☎72-6101	三日月町	7/26 (日)	小城市民病院(内科)	☎73-2161	小 城 町
	諸江内科循環器科医院(内科)	☎75-3880	北多久町		多久市立病院(診療科未定)	☎75-2105	多 久 町
7/23 (木・祝)	はやしだ耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科)	☎72-8741	三日月町	8/2 (日)	にしかわ整形外科クリニック (整形外科)	☎73-8855	三日月町
	池田内科胃腸科医院(内科)	☎71-9355	北多久町		江口医院(内科・小児科)	☎76-2137	東多久町