

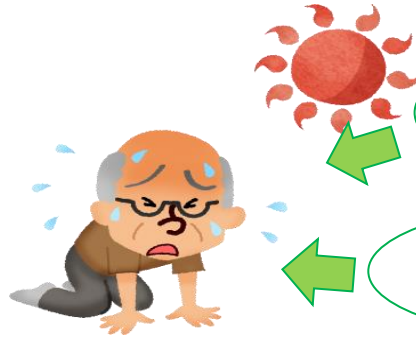
熱中症予防×コロナ感染防止で今年の夏を乗り切りましょう！

今年ならではの熱中症発生リスク

外出を控える

動かないので筋力や体力が低下する

家の中にいることが多く、外の暑さに慣れていない



体内に熱がたまりやすい

のどの渇きに気づかずに脱水がおこる

マスクの装着

暑さに慣れた体作り(暑熱順化)をしましょう

①入浴



◆ 40℃の湯での10～15分間の入浴により、皮膚の血液量が増え、発汗する時間が早くなり体温を素早く下げる能力が高まります。

血流量が増えて、熱を放散できるカラダに！

②運動



◆ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度のウォーキングなどの運動も効果的です。

すこしの体温上昇でもすぐに汗をかけるカラダに！

食事で免疫を上げてコロナ×熱中症予防

バナナヨーグルト



バナナに含まれる食物繊維とヨーグルトの乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力を上げてくれます！

混ぜるだけで簡単にできます♪

マスクによる「高炭酸ガス血症」に注意を！

マスクの中に自分の吐いた二酸化炭素(炭酸ガス)がたまって、それをまた吸い込むことで血中の二酸化炭素の濃度が高まります。これが「高炭酸ガス血症」と言われ、いわば酸欠状態を言います。重篤化すると、呼吸困難や昏睡を引き起こします。

マスクをはずし新鮮な空気を吸えば回復します。マスクをつけ続け息苦しいと感じたら、マスクをはずすことも大切です。

人と2メートル以上の十分な距離があればマスクをはずしましょう



◆ 屋外で2メートル以上の十分な距離が保てている、例えば人通りが少ない道端や、一人家で過ごしている時、気温・湿度が高い場合は適宜マスクをはずして熱中症を防ぎましょう。

ちなみに・・・
2メートルは
これくらいの
距離です

