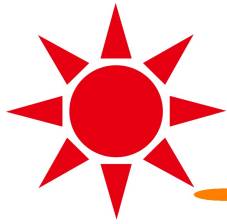


# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター



## 熱中症予防

×

## コロナ感染防止



マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを付けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

ウイルス  
感染予防は  
忘れずに！

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は  
**真夏日**（30℃）から増加  
**35℃**を超える日は特に注意！  
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の  
約**8割**が**高齢者**  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は  
**半数以上**が**自宅**で発生  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

## 熱中症警戒アラート！

令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が全国で開始されています。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう！



熱中症警戒アラート  
発表時の予防行動  
（リーフレット）

「環境省 資料：熱中症予防×コロナ感染防止及び熱中症予防行動を参考に作成」

地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780  
豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



ホームページ