

# 熱中症にご注意を！！

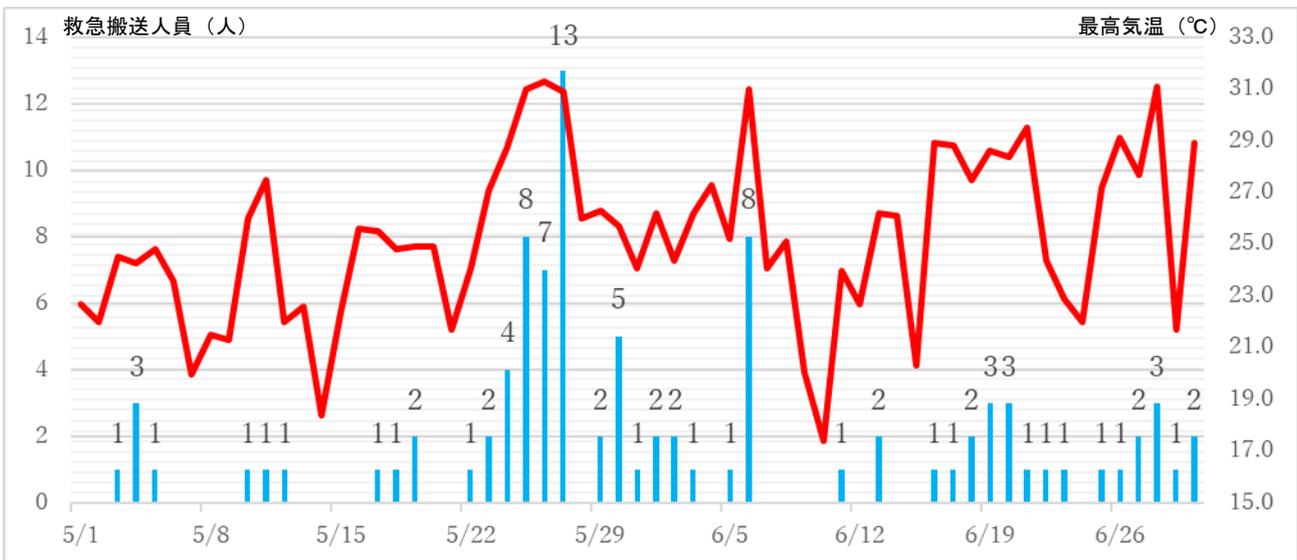
例年、急に気温が上昇すると、体が暑さに慣れておらず熱中症が疑われる症状で救急搬送される方が多くなる傾向にあり、今年も5月中は23人が救急搬送されました。

また、今年新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、一人ひとりが感染防止の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）」を避けるなどの対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下になりますので、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。十分な感染対策を行いながら、熱中症予防対策をこれまで以上に心がけましょう！！

## 1 熱中症による救急搬送状況

昨年、横浜市内で5月から6月までに熱中症で救急搬送された方は、95人でした。



令和元年 横浜市の熱中症による救急搬送状況 (5/1~6/30)

## 2 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### 1 暑さを避けましょう

- ・ 感染症予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度をこまめに調整
- ・ 涼しい服装にする

### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 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）を確保できる場合には、マスクをはずす

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 「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
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

参考：令和2年度の熱中症予防行動（環境省・厚生労働省）  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_pr.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php)

### 3 熱中症予防に関する資料

#### ●環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」が公表されています。

「環境省熱中症予防情報サイト」（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

#### ●スポーツ庁ウェブサイト

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施における留意点等については、スポーツ庁より情報提供されています。

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)



お問い合わせ先
消防局救急課長 安平 博 Tel 045-334-6771