



食育だより



2020年7月

7月は、熱中症の発生数が急増します。新型コロナウイルスの出現に伴い今年の夏はこれまでとは異なる生活環境下ですが、十分な感染症予防を行いながら、これまで以上に熱中症予防にも心掛けましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防・行動のポイント！

暑さを避けましょう

感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう！



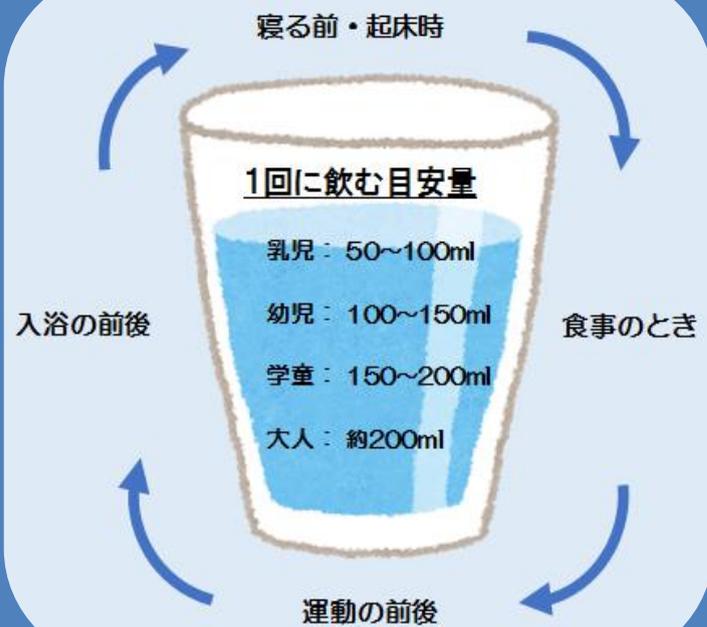
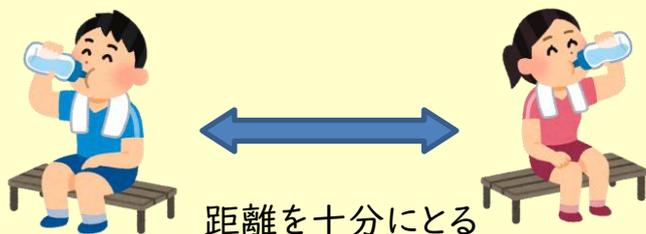
こまめに水分補給をしましょう

「のどが渇いたな」と思った時にはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。こまめに水や麦茶を飲みましょう。

たくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクなどで塩分補給も忘れずに！

適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）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った上で適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。



日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。



（「環境省令和2年度の熱中症予防行動」一部参照）

編集/発行

～食文化の未来を考える～
株式会社アイコーメディカル