

熱中症に
注意

新型コロナとマスクとの付き合い方

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づか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。

ウイルス
感染症対策は
忘れずに!

熱中症を防ぐために 適宜マスクをはずしましょう



屋外で人と **2m以上**を確保できる場合は
マスクをはずす

気温・湿度が高いときは
特に注意しましょう

マスク
着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- 喉が渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



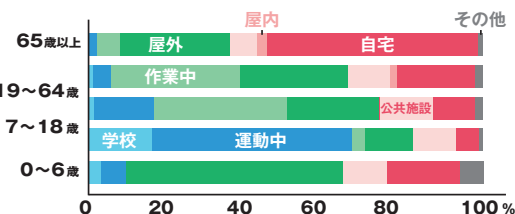
熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加



35℃を
超える日は
特に注意!

運動は原則禁止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

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。

池田市人口 男性: 49,619人(-35人) | 女性: 53,973人(-8人) |
(6月末現在) 人口: 103,592人(-43人) | 世帯数: 48,884世帯



古紙パルプ配合率10%再生紙を使用

広報誌が届かなかったら... 『広報いけだ』は毎月1回1日発行です。
発行日の正午までに広報誌が届かない場合は、(公社)池田市シルバー人材センター
(☎072・754・1980 *受付/平日午前8時45分~午後5時15分)へ。

スマホやパソコンで『広報いけだ』を
ご覧いただけます。
便利な機能もいっぱい!
10言語に対応 自動音声読上げ
※ベトナム語は音声読上げ機能には対応していません