



6月に入り、気温が高くなってきました。汗をかいて体内の水分・塩分バランスが崩れると、体温調整ができなくなり、熱中症のリスクが高くなります。日ごろから健康づくりに取り組んで、体調管理に努めてください。

熱中症に注意！

<基本的な予防法>



水分補給をしましょう

- ・喉の渇きを感じなくても、こまめに水やスポーツドリンクを飲むようにしましょう。
- ・特に多くの汗をかいた後は、スポーツドリンクを飲んで、失われた塩分も一緒に補給しましょう。
- ・決まった時間に水分補給を行うことも1つの方法です。



室内を涼しくしましょう

- ・エアコンを適宜使用し、暑さを我慢しないようにしましょう。
- ・エアコンと一緒に扇風機を使用すると効果的です。
- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、換気は忘れずにしましょう。

服装などの工夫をしましょう

- ・通気性、速乾性のよい素材の服を着ましょう。
- ・帽子をかぶる、日傘をさすなど、直射日光を浴びないようにしましょう。



暑さに負けない体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期からウォーキングなどの適度な運動を毎日30分程度行い、暑さに体を慣らしましょう。

注意 軽い運動であっても水分補給や休憩は忘れずに！



今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用が感染防止の基本とされています。しかし、気温・湿度が高いなかでマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。そこで・・・



<新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント>として

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、適宜マスクをはずすようにしましょう！！



距離を十分に取る



<気をつけておきたい症状>



・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り

・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症

・呼びかけへの返事がおかしい、意識消失、けいれん など



<応急処置>

- ・涼しい場所へ避難する
- ・体を冷やす（特に、首・脇の下・足の付け根など）
- ・水分補給（水、スポーツドリンク類）

※自力で水分補給ができない場合は救急車を呼びましょう！！



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



工場などの現場や屋外などの暑い環境下で働く方へ

職場において熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を越えています。この時期は、普段よりも多くの水分・塩分が失われます。

特に業務上、耐熱服や防塵マスクなどの保護具を外せない場合は、休憩の際には適宜マスクを外して、水分補給を忘れずにしてください。

また、暑さに身体が慣れるのには1週間ほどかかります。いきなり長時間暑い環境で働くことは避けましょう。

日々の健康管理を忘れずに、体調が思わしくないときは無理しないようにしましょう。

**マスクの着けっぱなしは
危ないまる～**



免疫力をアップさせて丈夫な体をつくろう！

これからの季節、気温も高くなり体力を奪われやすくなります。体調不良を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こんなとき、体を守る機能（免疫）が低下しているかもしれません。夏バテや、病気にかかりやすくなったりしていませんか？ ぜひ、免疫力をアップさせ、健康で丈夫な体を手に入れましょう！

<免疫力アップのカギ>

バランス良く食べましょう

体内に必要な栄養素を補給することが、体の抵抗力をつけることにつながります。

- ・ 3食、決まった時間に、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- ・ 特にパンやご飯類の炭水化物に偏りすぎないようにし、野菜サラダや大豆製品を一品加えると良いでしょう。



質の良い睡眠をとりましょう

眠っている間に疲労からの回復や細胞の修復などが行われます。体もしっかり休ませないと、免疫力が低下します。

- ・ お風呂は眠る2～3時間前に入りましょう。
- ・ 食事や就寝に近い時間にならないよう気をつけましょう。
- ・ 枕や寝具類は自分に合った物を使いましょう。

※寝る前に何となくスマホをいじって睡眠時間を削らないことがポイント！



リラックスする時間を作りましょう

ストレスが過剰になると、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下します。

- ・ ゆっくりと好きな音楽を聴く、趣味の時間を楽しむなど、ストレス解消をしてみましょう。
- ・ たくさん笑いましょう。



適度な運動をしましょう

運動をすることが免疫力のアップにつながります。

- ・ ラジオ体操、ウォーキングや軽いストレッチをしましょう。

※無理なく楽しく続けることがポイント！



体温を維持する工夫をしましょう

体温が低くなると、免疫に関連する細胞の活動が低下してしまいます。

- ・ お風呂ではシャワーだけでなく湯船に浸かりましょう（40度くらいに10分程度）。
- ・ 温かい飲み物を飲みましょう。
- ・ 靴下やストールなどを活用しましょう。
- ・ 食事や運動も体を温める効果があります。



家庭や職場での新型コロナウイルス感染症予防の重要ポイント



手をキレイに！

- こまめに手洗いをしましょう（30 秒程度、石けんを使って）。アルコール消毒もできれば good。特に、食事前、トイレの後は念入りに。
- 汚れた手でついつい目や口などを触らない。（粘膜から体内に侵入！）
- 洗面所やトイレなどで、タオルの共用をしない。（ウイルスなどが繁殖しているので、手洗いが無意味になってしまいます！）
- ドアノブなど、複数の人が触る可能性のある物の消毒を。

マスクを着ける



- 鼻と口をしっかりと覆います。自身の感染予防にも有効です。
- 症状が無くても感染している場合もあり、万が一、他人に感染させないためにもマスクの着用を。

距離を空ける



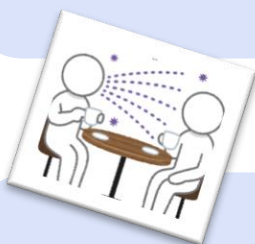
- なるべく 2 メートル人と人との間隔を空けましょう。
- 窓口のカウンターなど、至近距離で面と向かった会話は極力しないように！

密に注意



- **3つの密（密集・密接・密閉）**は、集団感染が起こる可能性が高い状態です。**職場などで意外と密な環境をつくりがち**なので注意しましょう。
- 会議など人が集まる場であれば、出席者は最低限に、座席間隔を広く、マスク着用、室内に空気がこもらないように**換気**をすることが大切です。
- 換気は複数の窓を開け、空気の流れをつくると効果的です。
- 車を運転する際も、こまめに窓を開けて換気しましょう。

咳エチケット



- ウイルスは飛沫の中に含まれます。**飛散させないようにマスク着用を！**
- マスクが無いときは、ハンカチやティッシュペーパーで口などを覆ってください。

~~~~~これから新しい生活様式が始まります~~~~~

食事中のおしゃべり減、  
並ぶときは前後スペース、  
すれ違う時は距離とって。

一人一人が感染のリスクがあることを想定し、予防行動（身体的距離の確保、マスク着用、手洗い、3つの密の回避など）をとって感染拡大させないようにしましょう。



接触を減らして、感染リスクを下げよう！

## 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1

ビデオ通話で  
オンライン帰省



2

スーパーは1人  
または少人数で  
すいている時間に



3

ジョギングは  
少人数で  
公園はすいた時間、  
場所を選ぶ



4

待てる買い物は  
通販で



5

飲み会は  
オンラインで



6

診療は遠隔診療

定期受診は間隔を調整



7

筋トレやヨガは  
自宅で動画を活用



8

飲食は  
持ち帰り、  
宅配も



9

仕事は在宅勤務

通勤は医療・インフラ・  
物流など社会機能維持  
のために



10

会話は  
マスクをつけて



感染リスクを減らすため、避けられる接触を可能な限り避けるようにしましょう。厚生労働省よりポイントが示されています。

3つの密を  
避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・  
咳エチケット・  
換気や、健康管理  
も、同様に重要です。

# 不安やイライラで、お困りではありませんか？

通常と異なる経験をして精神的に不安定になることは、正常な反応です。

最近、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、わたしたちの生活にも大きな影響が出ています。中には、不安やイライラを強く感じて、こころのバランスを保つことが難しいと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

## 相談窓口のご案内

### ♡ 栃木県安足健康福祉センター 健康支援課 精神保健福祉担当♡

〈保健師による相談〉 随時

平 日 8:30~17:15

〈精神科医師による相談〉 月 1 回

毎月第3金曜日 13:30~16:00 ※事前予約制

TEL: 0284-41-5895



### ♡ 栃木県こころのダイヤル♡

〈電話によるこころの相談〉

平 日 9:00~20:00

土曜日 9:00~12:00

祝 日 9:00~17:00

☆第2・第4水曜日9:30~11:30は、原則として精神科医師による医療相談を実施

TEL: 028-673-8341



### ♡ こころの相談@とちぎ♡

〈LINE によるこころの相談〉

毎日 15:00~22:00 (※最終相談受付 21:00)

★ご希望の際は、栃木県の相談 LINE アカウントと友達登録してご相談ください。

【QR コード】



### ♡ 厚生労働省 こころの相談窓口♡

〈新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談〉

平 日 18:00~21:30

土日祝 14:00~21:30

ホームページリンク: <https://lifelinksns.net/>

チャット形式で  
相談できます！



### ※その他

安足管内では、オンライン診療に対応している精神科医療機関もございます。  
詳しくは、医療機関に直接ご相談ください。

