

# 健保だより

令和2年7月15日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1047号  
(令和2年7月10日発行)に掲載の  
「健保とあなた」と同じ内容です

## ～令和2年度の熱中症予防のポイント～

今年の夏は、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気をつけなければなりません。

熱中症予防のポイントを以下にまとめました。

### 屋外で人と2メートル以上の距離が確保できる場合は、マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まります。  
距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を。

### こまめに水分補給しましょう

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



### エアコンは、換気を確保して、温度設定をこまめに調整しましょう

換気によって室内温度が高くなるので、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。



### 日頃から体温測定、健康チェックをしましょう

体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



### 高齢者、子ども、障害者への目配り声かけをしましょう

熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。3密を避けつつも、目配り、声掛けをするようにしましょう。

