

# 健康情報紙

健康は  
食事から

最上保健所の企業健康応援マガジン

令和2年度 第1号



## コロナ感染予防 と 熱中症対策のポイント

夏はマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。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。

室内や人の距離が近いときはマスク着用！



屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外して



のどが渇かなくてもこまめに水分補給

1時間ごとにコップ1杯の水分が目安



手洗いは  
感染予防の基本



エアコン使用中も  
こまめに換気を



窓とドアなど  
2か所を開けて

### マスク着用で高まる熱中症のリスク

マスクをしていると…  
・皮膚からの熱が逃げにくくなる  
・気づかないうちに脱水になる  
体温調節が  
しづらくなる  
→熱中症に！

特に、体に負荷のかかる作業やヘルメットの着用等は体温が上がりやすく、注意が必要です。



### 夏こそバランスのよい食事で体調を整えて

たんぱく質やビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう！！

◆外食やコンビニでもたんぱく質が含まれているものを選んで



冷やし中華



月見うどん



サンドウィッチ  
(ハム・チーズ・  
卵・ツナなど)



ヨーグルト

野菜や果物を食べて  
ビタミン・ミネラルをプラス！



※「新しい生活様式」とは…  
新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等を取り入れた日常生活のこと。



環境省 熱中症予防情報サイト



【問い合わせ先】

山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課  
〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034  
TEL:0233-29-1267