



今年は全国的に梅雨入りが早く、毎日の雨になんとか調子を崩している人も多いようです。また、日中の気温が高いことも多くなり、熱中症への注意が必要な時期になりました。暑さに体が慣れていない時は、熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給しましょう。

### 気温差の大きい今だからこそ... 熱中症に気をつけよう

暑くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないことから、うまく体が熱を外に逃がしきれず、熱中症になる危険性が高いのです。(朝晩の気温差もあるので、風邪にも要注意です。)

また、今年は早い梅雨入りの影響で湿度が高くなっています。実は、湿度の高さというのは、熱中症発生に関わる重要な要因です。

人間は汗をかいて、その汗を蒸発させることで体の熱を外へ逃がします。

しかし、湿度が高すぎると、汗が蒸発しにくくなるので、熱をうまく逃がせないのです。

服装の調節や水分補給を意識して、体調管理をしていきましょう。

#### ⑥ 熱中症にならないためにできること

□ 今はまだ暑さに慣れていないリスクがあることを知っておく

□ 規則正しい生活習慣を心がける

→ 寝不足やご飯抜きなども、熱中症になるリスクを高めます。

□ こまめに水分をとる

□ 体調の悪い時は無理をしない



#### ⑦ もしかして熱中症がも?と思ったら...

□ 涼しいところで休む

□ 水分をとる

□ 体を冷やす

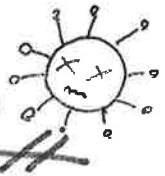


暑い日に活動をしていてこんな症状がみられそう。

気を付けていてもその時の条件で熱中症になることがあります。大切なのは「ああ?」と気付いた時に、いかに早く最初の対応がでるかです。



## 基本的な感染症対策を続けていきましょう



コロナウイルスも日々進化しながら、流行が繰り返されています。ウイルスがどんな進化をしたとしても、私たちができる対策は、基本的な感染症対策を続けていくことです。

- 手洗い
- マスク (暑いですが、やはり大切です)
- 規則正しい生活習慣を心がけて、免疫カアップ
- 毎日の検温 (不調の時は無理をしない)

今コロナで苦しんでいる人こそ、対策を怠ることはできません。体が辛い思いをしているコロナが、7人の心にまで辛い思いをさせないよう努力してくださいね。一日も早い回復を祈ります。

偏見や差別などの心の感染症はなるべく避けたい。

新しい環境に慣れてきた今の時期は、疲れが出てくるものです。また、ずっとコロナへの不安な状況が続いていますから、コロナ疲れしている人もいることでしょう。心がつかれすぎないように、「相談」してみるの大切なことですよ!



#### Long-COVID



#### 5月病? 6月病?



### 相談カアッパ 大作戦!!

話聞いてみよう

#### とにかく「言葉に」

HELP



#### 一緒に考えよ?



ひとりじゃないよ

つらつら  
しまつらつら  
しまつらつら

OUTPUT