

## コロナ禍の熱中症対策

熱中症とは激しい労働や運動によって体内に激しい熱が生じ、発熱や倦怠感、食欲不振、筋肉痛などコロナウイルス感染症と似たような症状が多く、症状だけでは判断が難しいことがあります。発症状況や経過、行動履歴など総合的にみて対応が必要となるので、判断に迷ったときは保健センター（03-5992-1258）へ連絡をしてください。また、マスク着用によって呼吸が通常より妨げられ、体熱放散しにくくなるので注意が必要です。口の渇きも感じにくくなり水分補給が不十分になり気づかないうちに脱水症状となることがあるので喉の渇きを感じる前に水分補給するよう心掛けてください。

### 熱中症の症状

（軽症）

- ・ 熱感
- ・ 頭痛
- ・ めまい
- ・ 吐気
- ・ こむら返り

・ 筋肉痛

（重症）

- ・ 意識消失
- ・ けいれん

### コロナウイルス感染症の主な症状

- ・ 発熱
- ・ 咳
- ・ 倦怠感

\* 参考サイト

[厚生労働省（熱中症予防行動）](#)