

近大農学部 医務室だより

～栄養豆知識 感染防止の3つの基本と新しい生活様式における熱中症予防のポイント
正しいマスクの装着方法～ 7月号

梅雨が明け、いよいよ暑い夏がやってくる季節になりました。夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症に注意する必要があります。そこで今回は、感染防止の3つの基本と感染予防のための「新しい生活様式」における熱中症予防ポイントをご紹介します。

感染防止の3つの基本

新型コロナウイルス感染症に備えて～1人1人ができる対策を知っておこう～

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保・②マスクの着用・③手洗い

※特に会話をする際は可能な限り真正面を避ける・外出時や室内にいるときや会話をするときは症状が無くてもマスクを着用しましょう。

※正しいマスクの装着方法をご紹介します。

- ①鼻と口の両方を確実に覆う
- ②ゴムひもを耳にかける
- ③隙間がないよう鼻まで覆う



詳しくはこちら



首相官邸HP

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

1.暑さを避けましょう

感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気量を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調節しましょう。



★注意するポイント

換気により室内温度が高くなりがちですので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整しましょう。



2. 室外で人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう



距離を十分に保つ



夏期の気温や湿度の高い中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るため、適宜マスクを外しましょう。

★注意するポイント

マスクを着用したままの、負荷のかかる作業や動作は避けましょう。

3.こまめに水分補給しましょう

喉が渇く前に水分補給をしましょう。

★水分補給のポイント

- ①1日に1.2~1.5L(コップ一杯200mlで6~8杯)を目安に水分補給しましょう。
- ②大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに摂取しましょう。塩分の補給には、スポーツドリンクや塩分を含む飴を摂取すると良いでしょう。



4.日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養しましょう。



出典：「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました(環境省・厚生省)

旬の夏野菜を食べよう

夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給することができます。そこで今回は、夏野菜と調理ポイントを紹介します。

「ナス」

皮の色素成分ナスニンが疲労回復を助けます。その為、皮をしっかり洗い皮ごと調理すると良いでしょう。



「ピーマン」

ビタミンA、Cが豊富。ビタミンAの吸収率を高めるため、油でいためて調理すると良いでしょう。