



感染予防と熱中症

(新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス)

寺倉宏嗣

SONスポーツウェルネスチームメンバー

医師



感染予防

- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス
- 嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）

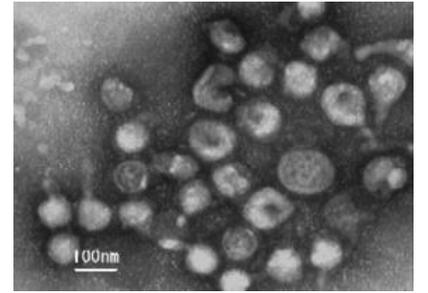
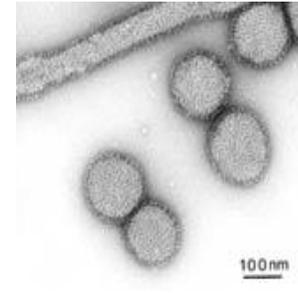
**Special
Olympics**
Nippon



インフルエンザ



インフルエンザとは？



- インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こるウイルス性呼吸器感染症
- 世界中で、全年齢にみられる普遍的で最も頻度の高い重要な病気で、小児と高齢者で重症化しやすい
- インフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続く
- A・B型のインフルエンザウイルスがある
- インフルエンザは鼻咽頭で増殖したウイルスが、咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出され、ウイルスを鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染する（飛沫感染）



症状

- インフルエンザは突然の38℃以上の「**高熱**」や、**関節痛**、**筋肉痛**、**頭痛**などの他、**全身倦怠感**、**食欲不振**などの「**全身症状**」が強く現れるのが特徴
- インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症する
- 続く約1～3日では、**突然の38℃以上の「高熱**」や全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れる
- やや遅れて、咳（せき）やのどの痛み、鼻水などの「**呼吸器症状**」が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの「**消化器症状**」を訴えることもある
- 通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒する



インフルエンザの経過

インフルエンザウイルスに感染すると…



- 38℃以上の高熱
 - 関節痛、筋肉痛、頭痛
 - 全身倦怠感、食欲不振
- …などの**全身症状**

- 咳
 - 喉の痛み
 - 鼻水
- …などの**呼吸器症状**



風邪との違い

- **かぜ**の多くは、発症後の**経過がゆるやか**で発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられる
- これに対し、インフルエンザは高熱を伴って**急激に発症**し、全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れる。
関節痛、筋肉痛、頭痛も現れる。



風邪とインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	<ul style="list-style-type: none">● くしゃみ● 喉の痛み● 鼻水、鼻づまり など	<ul style="list-style-type: none">● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水● 全身倦怠感、食欲不振● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス



検査

インフルエンザの抗原検出キット
材料：咽頭ぬぐい液、鼻汁
インフルエンザA型、B型を検査
⇒10分以内で結果を得られる





治療

インフルエンザの治療

「一般療法」
自宅

「薬物療法」
病院で処方



一般療法 <自宅>

一般療法 (生活療法)

- 一般療法は生活療法とも呼ばれ、インフルエンザ治療の基本
- 安静にして睡眠を十分にとる
- 高熱によって脱水症状が起こらないように、水分をしっかりと補給すること
- 水分を十分に補う
- お茶、スープ、ジュースなど何でもいいので飲みたいものを飲む
- インフルエンザウイルスの空気中での活動や感染を抑えるために、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保つ



- 安静にして、睡眠や休養を十分にとる
- 脱水症状が起こりやすいため、水分を補給・・・など



薬物療法

インフルエンザの薬物療法

➤ 「原因療法」

「ノイラミニダーゼ阻害薬」

抗インフルエンザウイルス薬



タミフル



ゾフルーザ



イナビル吸入薬

➤ 「対症療法」

症状を和らげるための薬剤

解熱剤(アセトアミノフェン)など



予防

インフルエンザの予防

インフルエンザワクチンの接種が有効



- ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待される
- ワクチンは、その年にどのウイルスの型（タイプ）が流行するかを予測して、毎年製造される
- ワクチンの効果は1年間であるため、毎年、流行シーズンの前に接種することが望ましい
- 13歳未満は原則として、2～4週間の間隔をおいて2回接種する
- 13歳～64歳は1回または2回かは医師と相談して決める



特に今年はインフルエンザの予防接種が大切

- 今年、コロナウイルスの流行がある、インフルエンザにかかると症状が似ているために、どちらにかかっているか判断が必要となる
- 医療機関は、発熱で受診した人全員に対して、インフルエンザの検査とコロナウイルスの検査をしなければいけない
- そのために、多くの人々がインフルエンザのワクチン接種を受け、インフルエンザを発症しないようにすることが重要となる



インフルエンザの予防 手洗い・うがい・マスク



外出後の**手洗い・うがい**は、予防の基本！
流行シーズン中は、外出時の**マスク**着用

- 手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを、物理的に除去する
- うがいは口の中を洗浄にする
- インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控える（大会前は不要な外出を控える）
※やむを得ず外出するときは、マスクを着用



クイズ①



Q. インフルエンザについて、
正しいものはどれでしょう？（複数選択肢）

- ① 冬季に多い
- ② 上気道症状（鼻水、くしゃみ、喉の痛み等）が
主な症状である
- ③ 症状の進行は緩徐である
- ④ 38度以上の高熱が出る
- ⑤ 関節痛、筋肉痛、頭痛などの症状がある



**Special
Olympics**
Nippon



新型コロナウイルス



世界の感染状況

11月11日時点

新型コロナウイルス 国別感染者数の推移

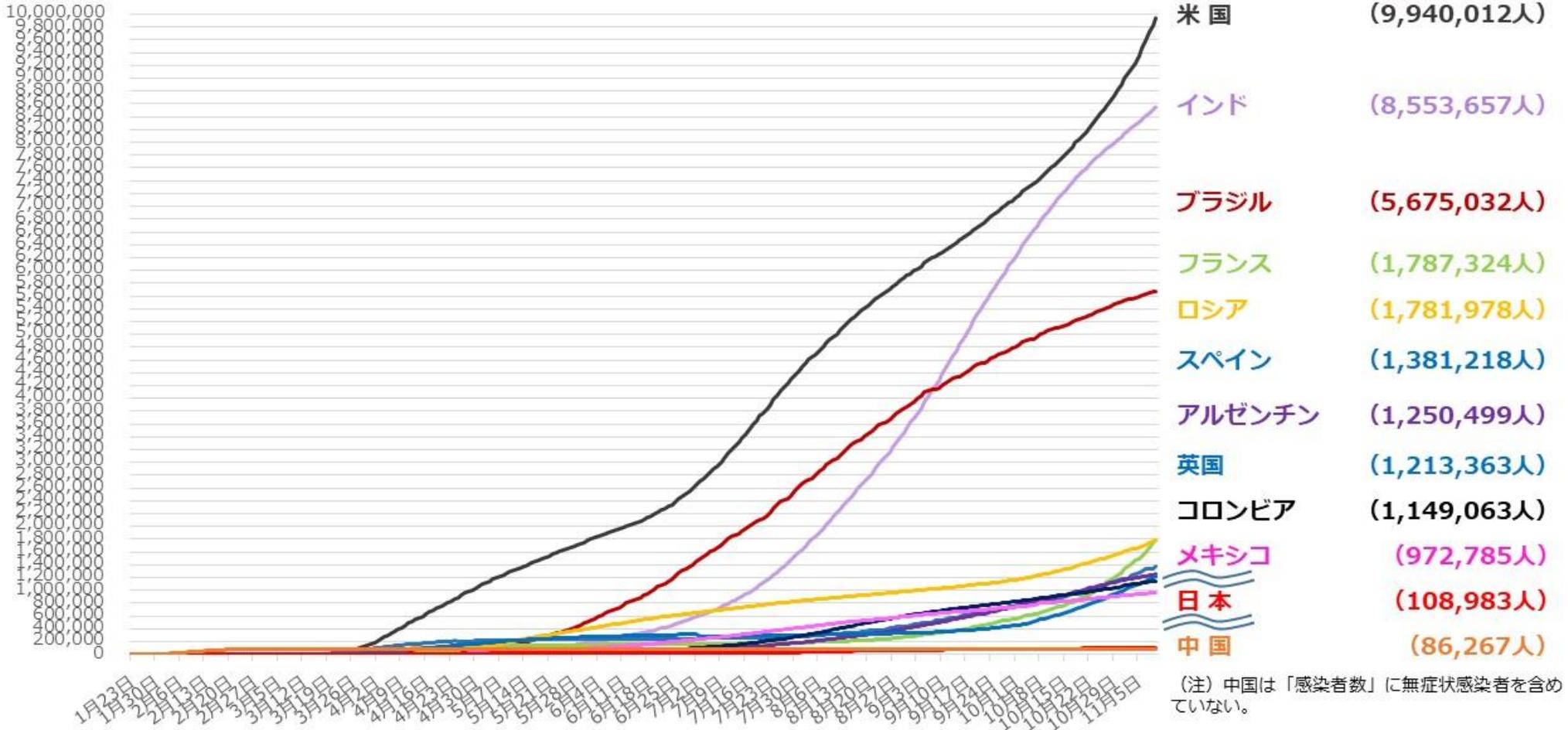
11/10 (火) 時点

新規感染者数
490,478
(前日比 +45,918)
累計感染者数
1,251,715
死亡者数
1,270,930
(前日比 +8,570)
回復者数
33,822,926
(前日比
+373,966)

国別感染者数の推移 (累積)

(上位10か国及び中国・日本)

出典：各国政府発表
(米国は各州発表)

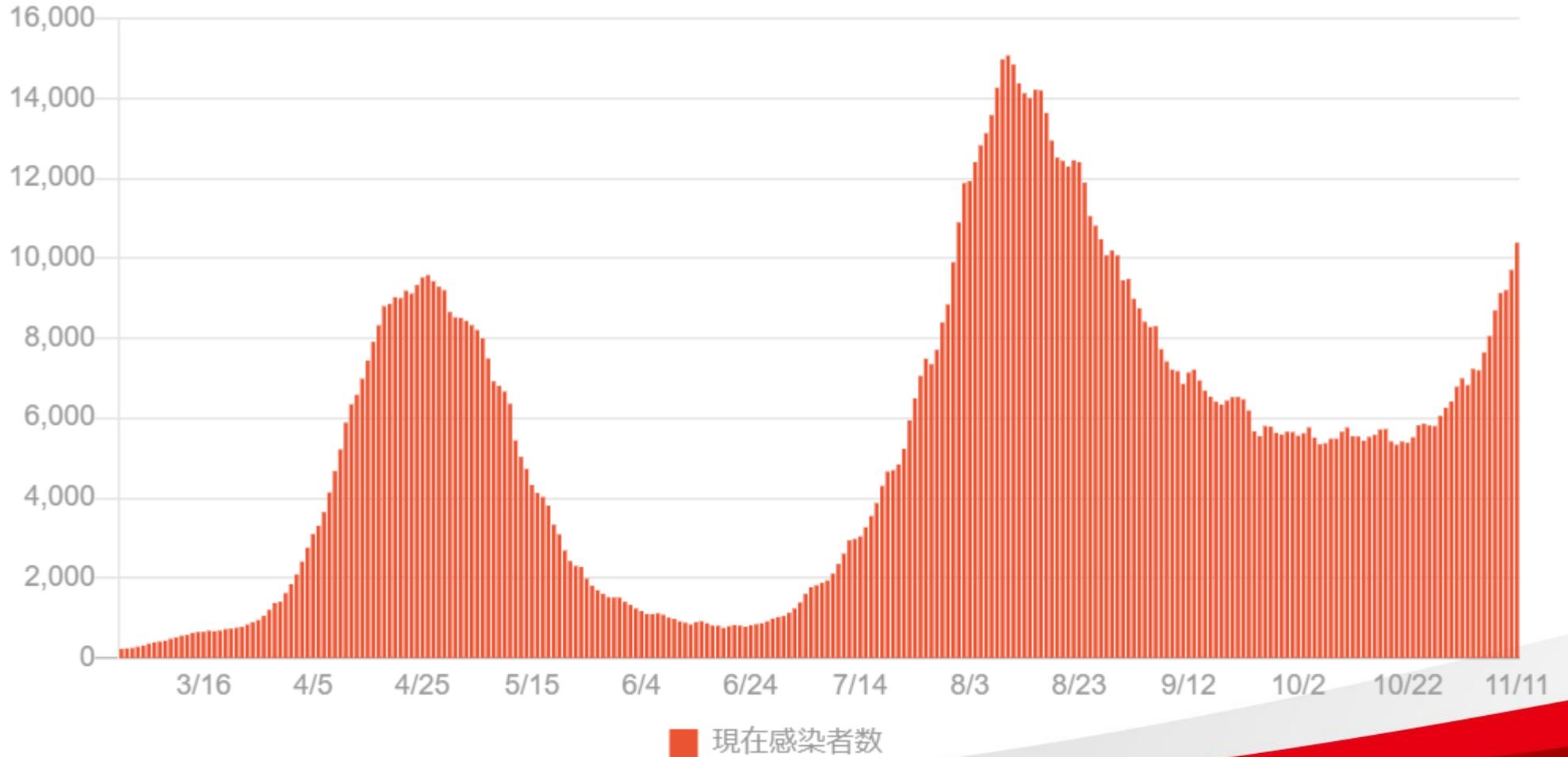




全国の感染状況

11月11日更新

現在感染者数
10,384
(前日比 +678)
新規感染者数
1,546
(前日比 +261)
累計感染者数
112,162
死亡者数
1,862
(前日比 +12)
退院者数
99,916





なぜ新型なのか？

- これまでにヒトに感染するコロナウイルスは4種類知られており、かぜの原因の10～15%を占める原因ウイルスとして知られていました
- 新型コロナウイルスは、今までは、動物だけに感染していた
- はっきりした経路はわからないが、人に感染を始めた
- 新型コロナウイルスは動物から人に感染し、さらに人から人に感染している
- 人はこのウイルスと初めてたたかうこととなる



だから新型は大変

- 細菌は細胞を持っているので、細胞の構造を破壊する抗生剤でやっつけることができる
- ウイルスは細胞はないので、抗生剤は効かない
- まだ抗ウイルス剤は少数
- 人は、新型コロナウイルスに対する抗体は持っていないので、急速に感染が広がっている
- インフルエンザワクチンのようなワクチンもまだない



コロナウイルスの症状

せき



呼吸困難・息切れ



味覚障害
臭覚障害
(味がしない
においを感じない)



高熱



悪寒
(さむい)



戦慄
(ふるえ)



筋肉痛



頭痛



のどの痛み



どうやって感染するの？（感染経路）

◆現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

（1）飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

（2）接触感染

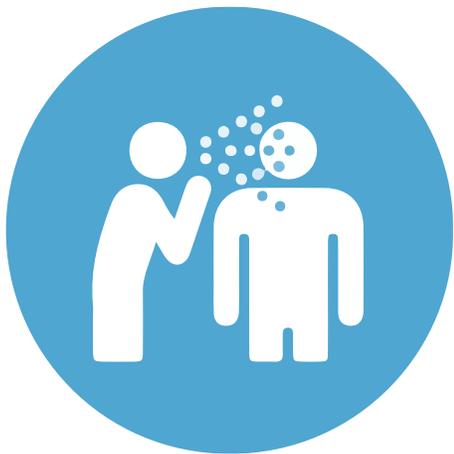
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

※WHOは、新型コロナウイルスは、プラスチックや金属の表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。



感染の広がり (感染経路)



感染者から
せきやくしゃみによる
飛沫感染



感染者がいる
人込みなど密集地帯での
せき、くしゃみ、
会話による感染



感染者との
接触による感染



ウイルスの付着した
物や表面に触れた手で
目・鼻・口に
触れることによる
接触感染

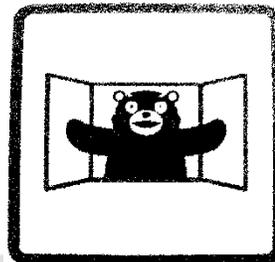


感染しないようにするには（感染予防）

- 「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避
- マスクの着用
- 石けんによる手洗い
- 手指消毒用アルコールによる消毒
- 咳エチケット
- 換気



くっつかないモン
#KeepDistance



換気をするモン
#OpenWindow



手を洗うモン
#WashHands



感染予防



石鹸をつけて20秒以上
かけて丁寧に洗いましょう



三密ではマスクを
着用しましょう



くしゃみ・せきを
するときは口と鼻
を抑えましょう



ソーシャルディスタンス
を保ちましょう



体調不良の時は
家で待機しましょう



食前・食後には
テーブルを拭きましょう



身の回りの道具を
きれいに保ちましょう



咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



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



手洗いをするべきタイミング

手洗いを
するべき
5つのタイミング



泡立てて
手洗いした後に
しっかり
流すことが
大切!



①外出先からの
帰宅



②調理前



③食事前



④トイレの後



⑤掃除・ゴミ出しの後



手洗いのステップ

ただ て あら しかた まな
正しいお手洗いの仕方を学ぼう



Special Olympics
Health
FOUNDATION
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

て あら 手洗いの 6 つのステップ



1

て
手をぬらす



2

せっけん
石鹸をつける



3

びょういじょう
20 秒 以上かけて
ていねい て あら
丁寧に手を洗う

ゆび つめ
指や爪の
すきま
隙間も!



4

せっけん あら なが
石鹸を洗い流す



5

かわ
タオルで乾かす



6

ペーパータオルで
みず
水をとめる

て あら 手を洗うタイミング



しょうご
トイレの使用後



しょくじ まえ
食事の前



うんどう あと
運動した後



ふ あと
ペットに触れた後





「3つの密」の回避

①換気の悪い
密閉空間



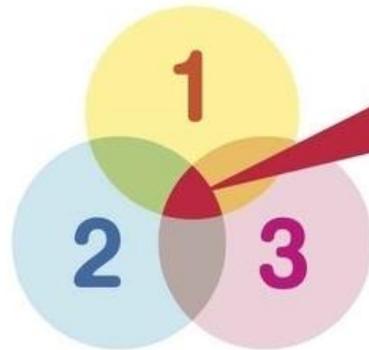
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



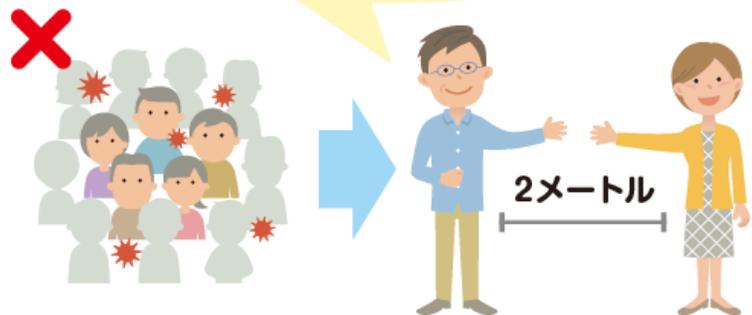
3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。

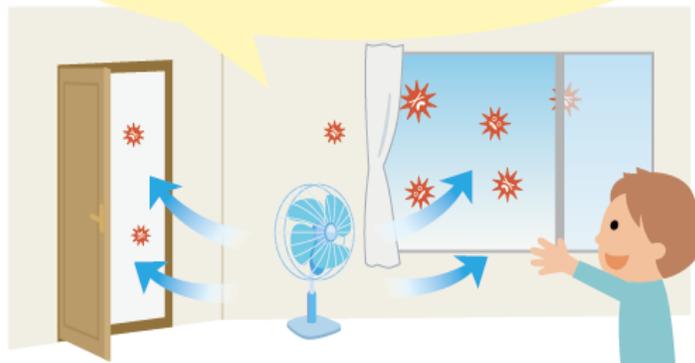


「3つの密」の回避

他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



飲食店でも距離を取りましょう!

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

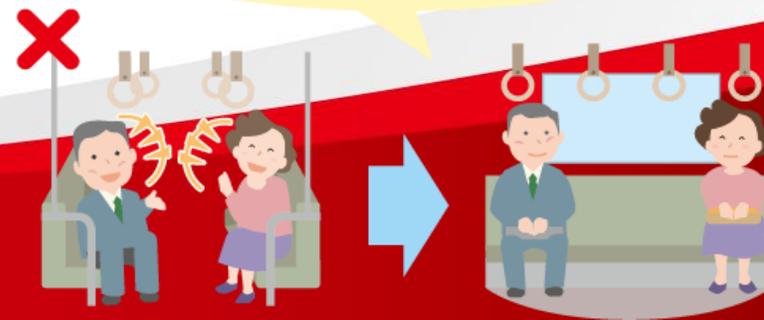


会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



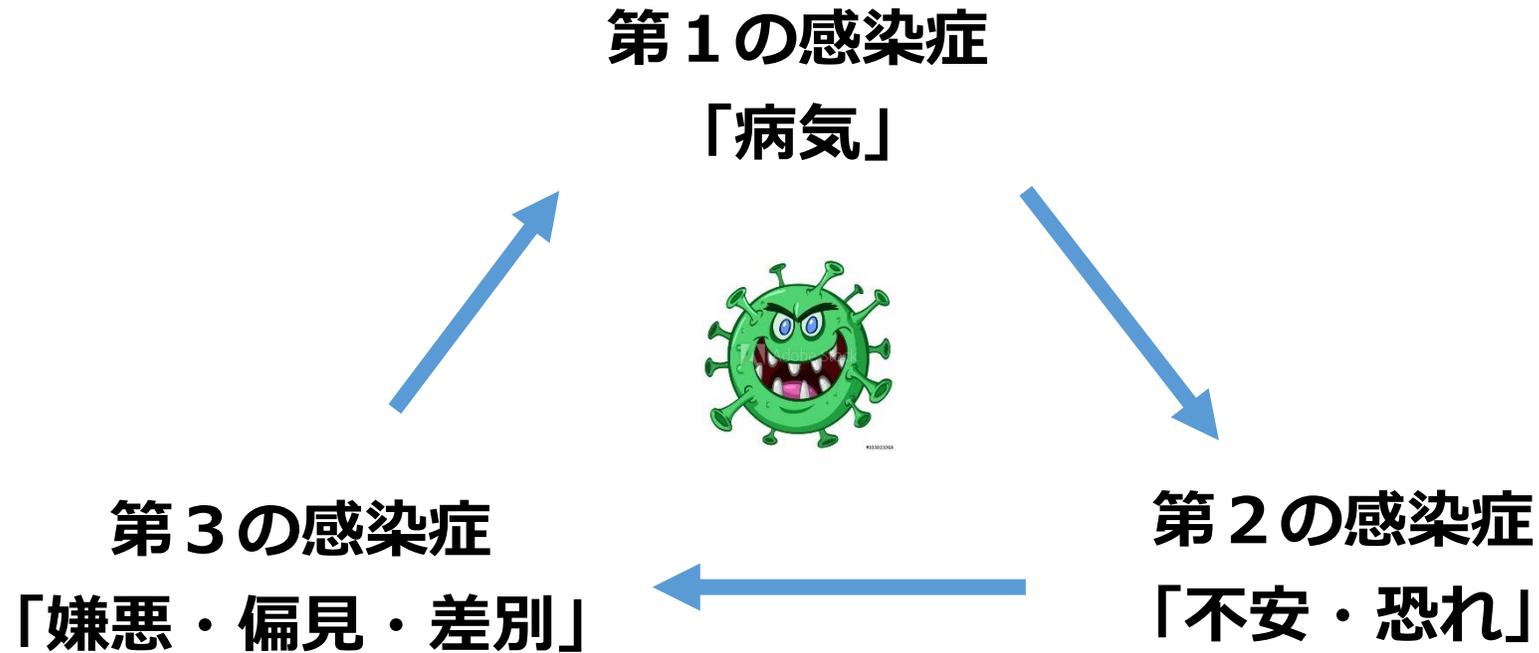


プログラムで気を付けること

- プログラム開始時に検温をする 発熱のあるアスリートは参加しない
- 咳や鼻水などの風邪症状があるときには、参加しない
- 家族にコロナウイルスの患者がいたり、コロナウイルス感染者濃厚接触の可能性があるときには参加しない
- プログラム中に、参加者が気分が悪くなったり、いつもよりきついなどの症状が出たら、中止し帰宅させる
- 接触する練習は極力避ける
- アスリート間の距離をとる
- マスクは外して練習する
- 手洗い、マスク、うがいは習慣づける



「新型コロナウイルスが怖いの中には 「3つの感染症」という顔があるから





3つの感染症は どうつながっているのか？

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第1の感染症

「病気」



①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる

第3の感染症

「嫌悪・偏見・差別」

第2の感染症

「不安・恐れ」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける



3つの感染症を防ぐための工夫

コロナウイルスに戦っているすべての方々に

ねぎらい
敬意

第1の感染症
「病気」



感染を防ぐために

手洗い
咳エチケット
人込みを避ける

第3の感染症
「嫌悪・偏見・差別」

第2の感染症
「不安・恐れ」

不安や恐れに振り回されないように

気づく力
聴く力
自分を支える力



クイズ②



Q. 新型コロナウイルスについて、
正しいものはどれでしょう？（複数選択肢）

- ① 味覚・嗅覚障害が起こることがある
- ② 多くの人は新型コロナウイルスに対する抗体を持っている
- ③ 飛沫感染、接触感染が感染経路である
- ④ マスクでは予防効果がない
- ⑤ 換気は予防効果がある



**Special
Olympics**
Nippon



嘔吐下痢症



嘔吐下痢症とは？

- 嘔吐下痢症【ウイルス性胃腸炎】
- おなかの中にウイルスが入って、吐いたり、下痢をする病気
「おなかのカゼ」とも言われる
- 便からうつる
- 乾燥した吐物からウイルスが舞い上がって空気感染
- 下痢が治まっても、1週間くらいは、便からウイルスがでているので、
徹底して手を洗う
- 原因ウイルス
 - タウウイルス、ノロウイルス、腸管アデノウイルス等
 - タウウイルスとノロウイルスによる急性胃腸炎が多い



ノロウイルス

- ノロウイルスによる急性胃腸炎は
冬に流行る一番ありふれた「おなかのカゼ」
- 多くの人が感染するが、特別に怖い病気ではない
- ノロウイルスは人体にとって有害なウイルスですが、
ノロウイルスに特效薬はありませんので、嘔吐や下痢が
体を守る防御反応が治療



ノロウイルスの症状

- 嘔吐から始まりその後下痢が起こります
ウイルスが口から胃に入ったら、体外に出そうとして嘔吐が始まります
それでもウイルスは胃から出て小腸を通過し大腸まで行きます
大腸にウイルスが到着すると、ウイルスを体外に出すために下痢が始まります
- だから嘔吐も下痢も止めないほうがいい
- 嘔吐から下痢になると、脱水にならないように、水分をとるようにします



嘔吐が治まったら 何時から何を飲むか？

- 最後の嘔吐から1～2時間経っても吐かないようなら
ここで始めて水分補給を開始
- 嘔吐がおさまってから下痢が始まるまで少し時間があるこの頃
になると吐き気は弱くなっているため、回復を早める意味で吐
き気止めの薬を使っても良い

お勧めは「経口補水液」

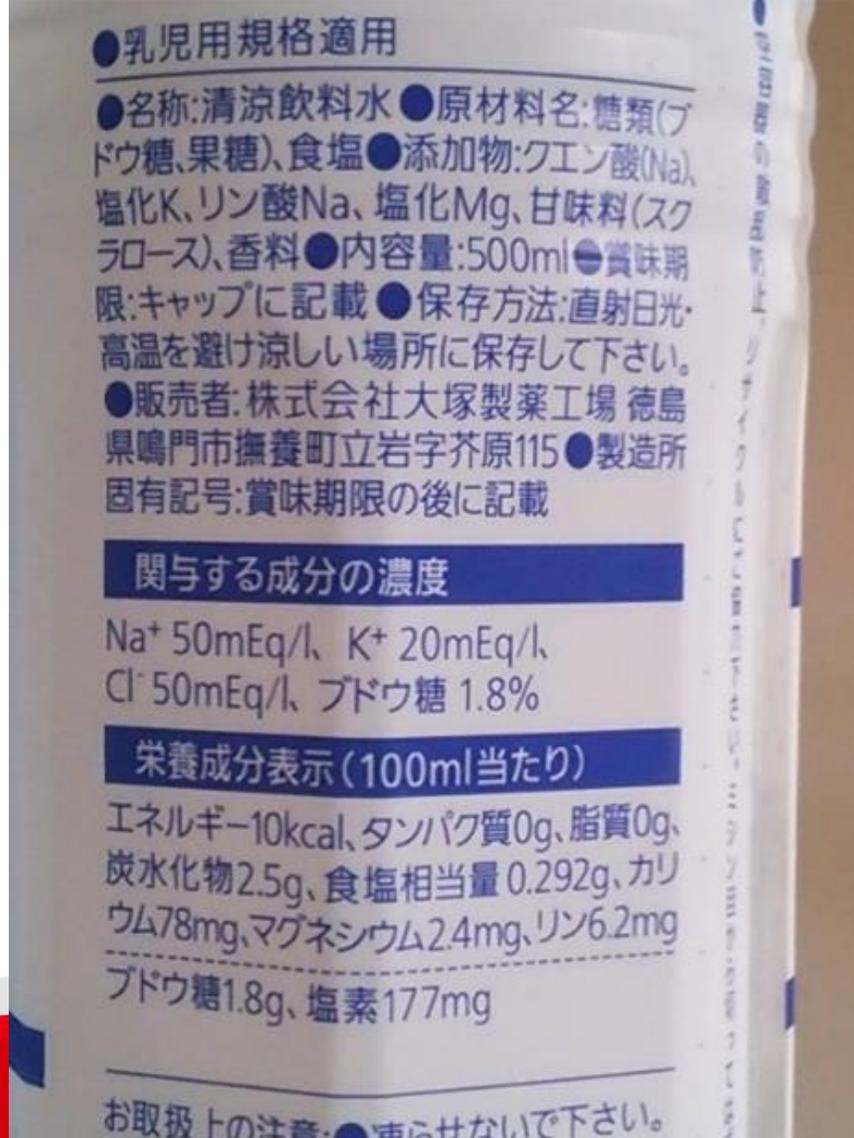


経口補水液

- 「経口補水液」は、「糖質控えめ、塩分多め」
OS-1、ソリタ顆粒
- 経口補水液とは電解質（Na、Cl、Kなど）や糖質をバランスよく配合
速やかに脱水症状を改善する飲料水
いわば、【飲む点滴】
- OS-1の成分
 - Na 50mEq/L（115mg/dl）
 - K 20mEq/L（78mg/dl） 普通のスポーツドリンクの倍量
 - Cl 50mEq/L（177mg/dl）
 - 糖質(ブドウ糖) 2.5%（2.5g/dl）



OS-1





自宅で簡単にできる 経口補水液

- ▶ 湯冷まし 1 リットル
 - + 砂糖 40 g (上白糖大さじ 4 と 1/2 杯)
 - + 食塩 3 g (小さじ 1/2 杯)

糖分や塩分がほどよい濃度で含まれているので、病気の初期には適している

- ▶ 下痢が長引いてくるとK(カリウム)も不足するのでその場合はやはり経口補水液に切り替えた方がよい



経口補水液の飲ませ方

- 水分補給のポイントは「根気よく、こまめに、少しずつ、」与えること
- 脱水が強くなるのは下痢が始まってから

最初はこだわらず“飲めるもの”、小さじ1杯（約5ml）～2杯くらいから

1回 10～20mlの少量で

10～30分毎に「根気よく、こまめに、少しずつ」

2～3回飲んで吐かないようであれば、少しずつ増量する

- 1時間あたり50～60mlが飲めるようになったら、あとは飲みたいだけ飲ませる。
ただし、飲みすぎると嘔吐しますので注意
- 1日あたりに飲ませる目安量は次の通りです
 - 乳児：体重1kgあたり30～50ml
 - 幼児：300～600ml
 - 学童・成人：500～1.000ml



予防法は？

➤ 感染性胃腸炎

汚染された食品を食べて感染

感染した人の便やおう吐物などを触った手から感染

浮遊しているウイルスを吸い込んでのどに付着

日頃からトイレの後や調理の前にきちんと**手洗い**をし、こまめに**うがい**をするとよい

生ものは食べない

➤ 食品を十分加熱する

ウイルスは熱に弱いとされているため、食材の中心部まで十分に熱を通すことが大切

加熱する温度の目安は、85℃以上で1分以上とされている

これでウイルスは死滅する



相手を知れば怖くない

**これで今年の冬は
インフルエンザもノロウイルスも
怖くない
コロナはまだちょっと怖い**



クイズ③



Q. 嘔吐下痢症について、
正しいものはどれでしょう？（複数選択肢）

- ① 嘔吐下痢症の原因にはロタウイルスとノロウイルスがある
- ② ノロウイルス感染は夏に多い
- ③ 嘔吐は積極的に薬で止めたほうがいい
- ④ 水分補充が大切である
- ⑤ 食品を加熱すると感染の予防になる



**Special
Olympics**
Nippon



熱中症



熱中症とは

➤熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。

人間の体は、皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、外気が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、放熱や発汗ができにくくなり、熱中症を引き起こします。

➤熱射病(ねっしゃびょう)や日射病(にっしゃびょう)と呼ばれているものは、重症の熱中症のことです。

熱射病は、脳の視床下部の体温を正常に保とうとする機能が低下して、汗がとまってしまい、体温が40℃を超えて、そのままでは死に至る極めて緊急性の高い状態を指します。

このうち、太陽光がその一因となるものを日射病といいます。



熱中症の症状

- 軽症：熱けいれん
筋肉がこむら返りを起こす
- 中等症：熱疲労
脱水が主体で頭痛や吐き気をもよおす
- 重症：熱射病
体温が40℃を超え、意識がなくなる

足がつったー！ のどが渴いた(と言ってるが飲めない)！
頭が痛い！ 気持ち悪い！ 吐いてる！ なんだかきつい！
ボーとしている！ 呼びかけても返事をしない！ 動きがおかしい！
痙攣している！ 体が熱い！



熱中症の応急処置

基本は以下の3つです

(1) 休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。

(2) 冷却

涼しい場所で休ませます。

風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動します。

また、氷嚢(ひょうのう)、氷塊などで腋(わき)の下、首のまわり、脚の付け根などを冷やし、血液循環を通じて体温を早く冷まします。

(3) 水分補給

意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンク)を行います。

意識障害や吐き気がある場合は、医療機関での輸液が必要で、救急車を呼んで至急医療施設へ搬送します。



クイズ④



Q. 熱中症について、
正しいものはどれでしょう？（複数選択肢）

- ① 暑いときには汗はかかないほうがいい
- ② 熱射病は重症である
- ③ 暑いときのスポーツで足がつるのは普通である
- ④ 熱中症と思ったらすぐに救急車を呼ぶ
- ⑤ 熱中症と思ったら、すぐに涼しいところに連れていく





久しぶりのプログラムで気を付けること

- 激しい練習は避け、徐々に負荷を上げていく
- ウォーミングアップを時間をかけてする
- ストレッチをする
- 通常のプログラムの6から7割の強度・時間で始める
- 肉離れ、ねん挫などのけがに注意する
- 水分の補充を十分にする



コロナ下のスポーツ

**周囲の人と距離を空ける
こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する**

マスク

- マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行う
- マスク着用により、熱中症のリスクが高まる
- マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空ける
- ロッカールームや更衣室などは、3密（密閉・密集・密接）になりやすいので特に注意し、使用後のタオルは他人が触れないように気をつける



環境省 厚生労働省 令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

「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。

注1 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。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。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう
のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(1.2%)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も コップ1杯
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

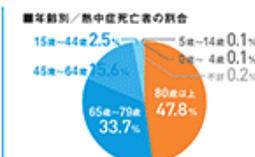
- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

水分補給は忘れずに!

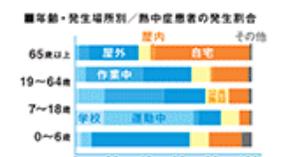
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死者の数は 真夏日(30℃)から増加 35℃を超える日は特に注意!
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死者の約8割が高齢者 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生 高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。



新型コロナウイルス感染症に関する情報: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。