

2020年7月吉日

## 健保だより 49

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

いよいよ新型コロナウイルスの感染拡大から初めての夏を迎えます。皆様、感染拡大を防ぐ観点を踏まえた熱中症予防など、夏を乗り切る対策は大丈夫ですか？ ご自身の平熱を把握し発熱に早く気付くには、毎朝定時の体温測定・健康チェックを行うことが有効な様です。体調管理には十分ご注意ください。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ為に、「新しい生活様式」として一人ひとりが感染防止の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. 手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められていることはご承知のとおりです。

改めまして、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをお知らせします。

### 【マスクの着用について】

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として着用をお願いしていますが、着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体への負担がかかります。

従って、高温や多湿の環境下では、熱中症のリスクが高まりますので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保出来る場合にはマスクを外す様にしましょう。

マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を心掛けましょう。

また、外出の際は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心掛けることも有効です。

### 【エアコンの使用について】

熱中症予防の為に、エアコンの活用は有効ですが、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていない為、冷房時でも窓開放や換気扇による換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、温度設定を下げる等の調整をしましょう。

現在、各職場では感染予防として通勤時の満員電車を避ける為に、フレックス勤務や在宅勤務を積極的に導入しており、これはストレスフリーになるだけでなく、移動時間の削減プライベートの質の向上や生産性の向上にも期待されています。

一方で、仕事のオン・オフの切り替えの難しさや運動不足（コロナ太り）といった健康面での不安要素も挙げられています。

健保として、日頃からご自身の身体を知り健康管理を充実させて欲しいと願っています。少しでも体調が悪いと感じた時には、決して無理することなく静養する様にしましょう。

ようやく各施設が営業を再開させ、いよいよ本日（7/1）より東京ディズニーランドと東京ディズニーシーも再開します。

感染予防のため多くの制約もある様ですが“新たな楽しみ方”を模索しながら満喫し、この夏の暑さに自粛ストレス、そしてコロナウイルスを一気に吹き飛ばしましょう！

以上