

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意いただきたく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントが厚生労働省より示されましたので、お知らせします。



(1) 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、

「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしていますが、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、**屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。**また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。**新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって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、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

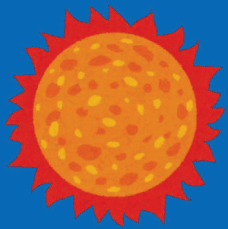
(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、**毎朝など、定時の体温測定、健康チェック**をお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

～ 裏面もご確認ください～



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

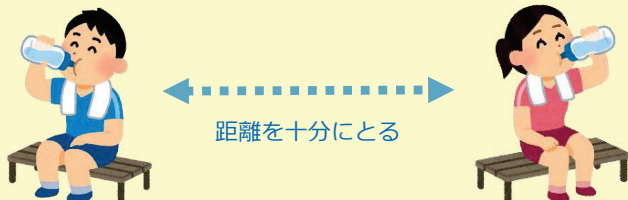
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

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。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

