



〈「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感染拡大を防ぐために、「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ます。

(1) マスクの着用について



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。

注意 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ったり、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!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

(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

マスクを着けると
熱中症になりそう...

(2) エアコン使用中も **こまめに換気をしましょう。**

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



(3) **暑さを避けましょう**

- 涼しい服装、日傘、帽子
- 涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ
外でも日陰へ



(4) のどが渴いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

- 1時間ごとにコップ1杯
- 1日の目安 **1.2リットル**
 - ・ペットボトル 500mL 2.5本
 - ・コップ約6杯
- 汗をかいた時は塩分も補給しましょう



(5) 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、熱くなり始めの時期から、無理のない範囲で
適度に運動をする
- 定時の体温測定
 - ・平熱を知っておくことで発熱に早く気付く
- 体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**するようにしましょう