



「新しい生活様式」における熱中症予防

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。

感染症予防のための「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症予防についてもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

新しい生活様式における熱中症予防のポイント

①暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・ 冷房時でも換気扇や窓開放によって定期的に換気をする
- ・ 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・湿度が高い中でマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離(少なくとも2 m以上)が確保できる場合には、マスクをはずす
- ・ マスク着用時は、強い負荷の作業や運動を避ける



換気しよう

③こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
(食事以外に1日あたり1.2ℓの水分摂取が目安とされています)



④日頃から健康管理をしましょう

- ・毎朝など、定時の体温測定、健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず静養する

※高齢者、子供、障害者の方は、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。

熱中症が疑われるときの対応

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

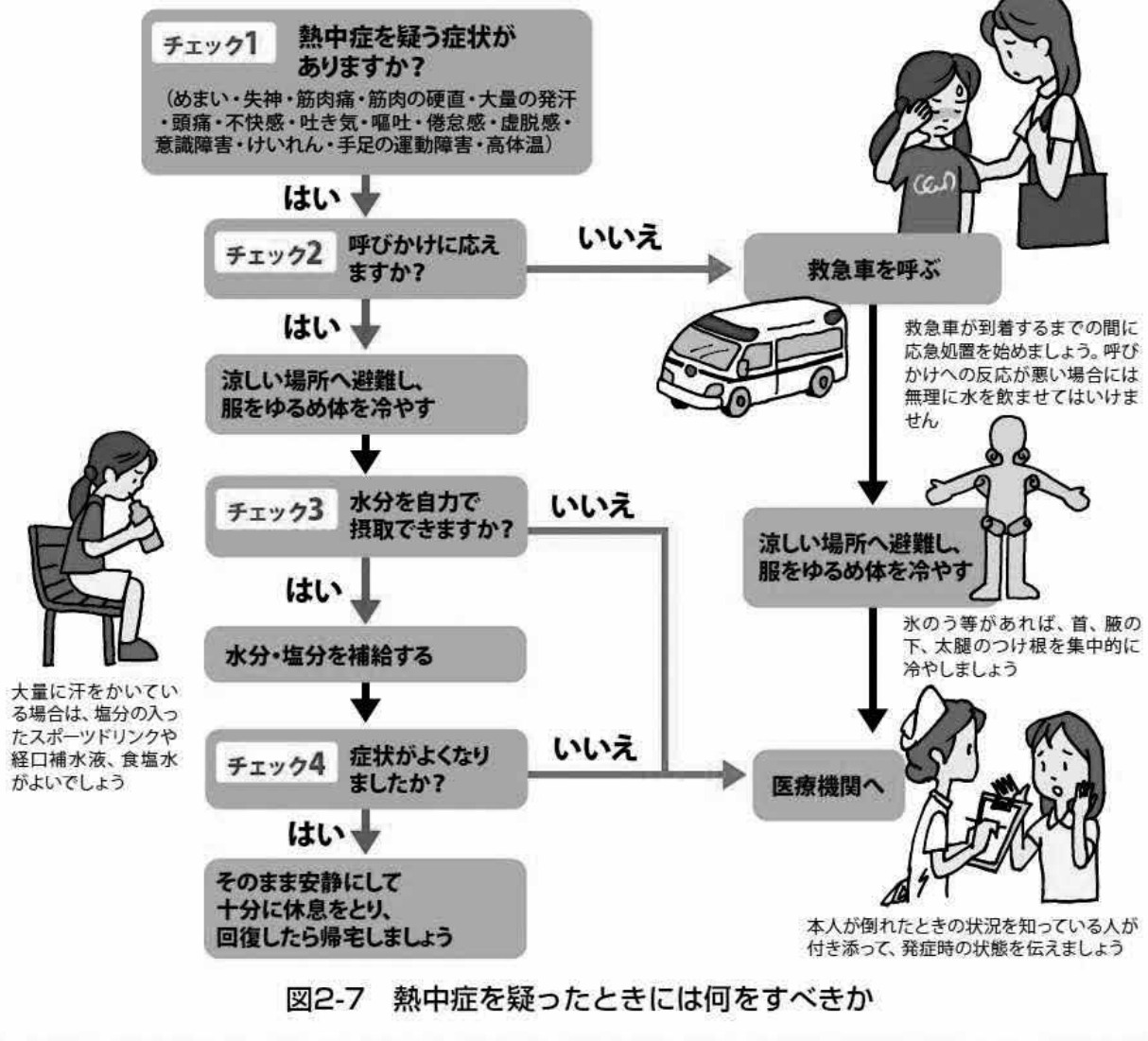


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

(出典) 環境省リーフレット「熱中症 ～ご存じですか? 予防・対処法～」

お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)