



# 「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、「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。

## 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、  
体温調整がしづらくなってしまいます。



## こんな症状がでたら熱中症かも！

- ・めまい、立ちくらみ
- ・軽い頭痛、吐き気
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛、こむらがり



風通しの良い涼しい場所へ移動し、水分・塩分をとりましょう

※熱中症は急激に変化することがあります。症状が改善しない場合は病院へ、状態が悪化したらすぐに救急車(119番)を呼びましょう。

## こんな症状がでたら危険です！

- ・意識がない
- ・応答がにぶい、言動がおかしい
- ・体がだるい、ぼんやりして力が入らない
- ・体温が38℃以上
- ・汗が止まり、皮膚が乾燥
- ・体がひきつる(けいれん)
- ・まっすぐに歩けない



**早急に  
医療機関へ**

## 知っておきたい熱中症に関する大切なこと

- ・熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加
- ・熱中症の死亡者の約8割が高齢者
- ・高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

# 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

- ・涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する
- ・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する
- ・暑い日や時間帯は無理をせず、急に暑くなった日等は特に注意をする

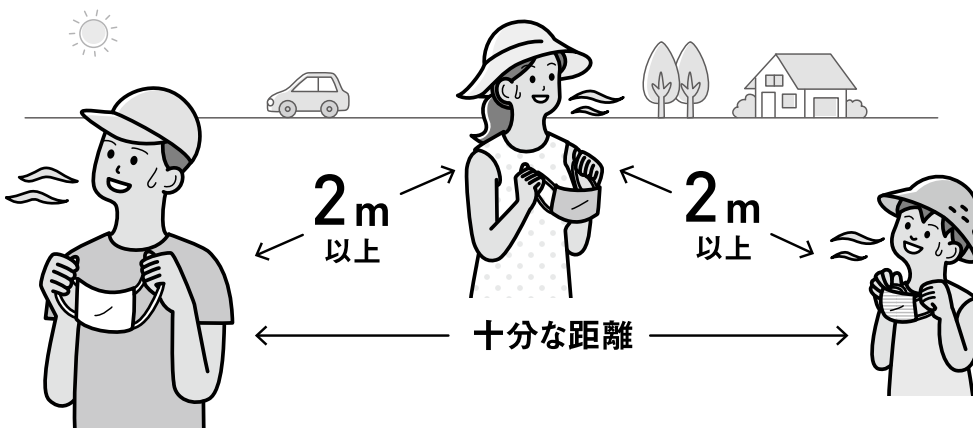


## ② こまめに水分補給をしましょう

- ・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1.2Lの水分摂取が目安とされています)
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂取する

## ③ 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
- ・マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避けましょう
- ・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずす



屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
離れている時

## ④ 日頃から体調管理をしましょう

- ・毎日定時の体温測定、健康チェックを行う
- ・体調が悪いと感じたときは、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。  
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。

お問い合わせ／子育て福祉健康課 ☎63・3801