

熱中症

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）」を避けるなどの「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など、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
- ・暑い日や暑い時間帯は無理しない
- ・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
- ・屋外では人と十分な距離（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うえで、適宜マスクをはずして休憩を。

(3) こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量の汗をかいたときは塩分も忘れずに



(4) 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅療養

(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

出典 環境省熱中症予防情報サイト

令和2年度の熱中症予防行動（2020/07/20）