

厚生労働省
令和2年8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、等を実践した日常生活のこと。

III 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り、気づかぬ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、水分を取るなどの「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。

ウイルス感染対策は忘れずに!

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

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**

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

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

1日あたり
1.2L(12杯)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後にも コップ約6杯
コップ1杯 必ず水分補給を 500mL 2.5杯

大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一時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

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

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、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**【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】
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅静養

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**
35℃を超える日は特に注意!
運動は中断中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報
https://www.mhlw.go.jp/stf/eisakanitsuite/survey/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.mhlw.go.jp/>