



## ◇ 熱中症予防行動 ◇

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）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。環境省・厚生労働省は、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について以下のように挙げています。

### 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
- ・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

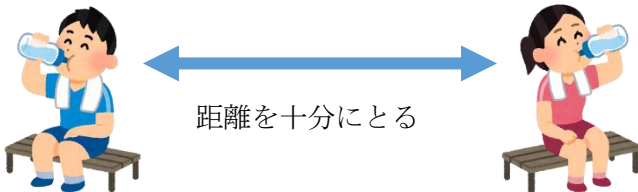


### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいた時は  
塩分も忘れずに



### 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
- ・屋外で人と十分な距離（2m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上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、  
無理せず自宅で静養



### 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



早寝・早起き・朝ごはんなどで体調管理をしてください。

水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。

帽子を被ったり、日傘を使ったりして、直射日光が頭皮に直接当たることを防ぎましょう。  
日が当たっている場合と、当たっていない場合は5℃も温度に差があるのですよ。

