



長い休みが解除され、学校が再開されました。外出自粛期間が長かったことで体を動かす機会が減り、体力が低下した人も多くいるのではないかと思います。体力・免疫力の低下は新型コロナウイルスの感染リスクを高めるだけでなく、これからの時期に注意が必要な熱中症のリスクも高めます。また、今年はマスクの着用や汗をかく機会の減少など、例年以上に熱中症になりやすいため、注意が必要です。こまめな水分補給と体調管理を心がけ、十分な熱中症対策を行いましょう。



令和2年度の 熱中症予防行動



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

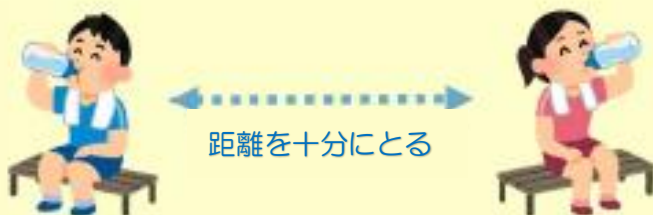
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・感染症予防のため、換気扇や窓解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・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（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上で、適宜マスクを外して休憩をとる

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を行う
- ・1日あたり1.2リットルを目安に摂取する
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂取する

4 日頃から健康管理をしましょう



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

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する
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動をする
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動をする

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。

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。