

「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ポイントをお知らせします。

1. 暑さを避けよう

- 感染予防のため、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節
- 暑い日や時間帯は無理しない
- 涼しい服装を心掛ける。日傘や帽子を活用する。

2. 適宜マスクをはずそう



- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
→夏季の気温・湿度が高い中でマスクをすると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外しましょう。
- マスク着用時は、負担のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩を。

3. こまめな水分補給

- 喉が渇く前に水分補給
- 一日当たり1～2リットルを目安に
- 大汗をかいた時は、塩分も忘れずに

4. 日頃の健康管理

- 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. 暑さに備えた体力づくり

- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動を



新しい生活様式

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>

熱中症予防に関する資料

環境省ウェブサイト・・・「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

参考) 厚生労働省 熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html