

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（密着、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

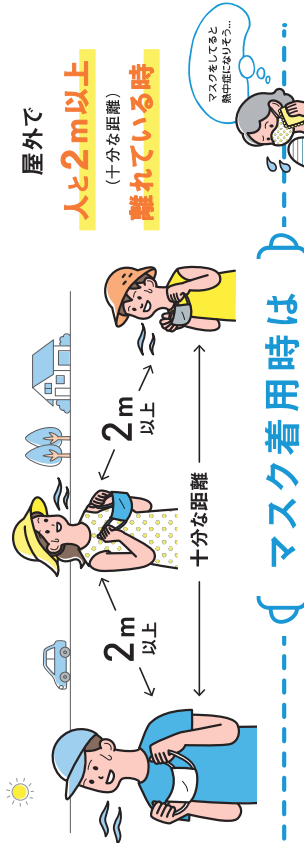
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかない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、水分を摂るなどの「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。

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染計算は
忘れずに!



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



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



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
- ・涼しい室内に入らなければ、外でも日陰へ



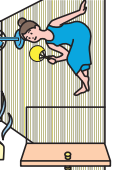
エアコン使用中も

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)

一般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



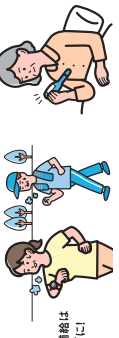
- ・換気後は、エアコンの温度を再度こまめに再設定

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(2.0ℓ)を目安に
- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後、まず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

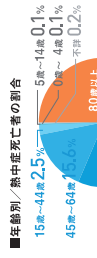
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・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、無理せず自宅で静養

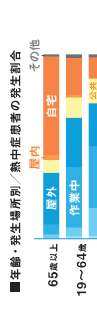
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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! 運動は原則中止、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数は、真夏日(30℃)から増加、35℃を超える日は特に注意! 運動は原則中止、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数は、真夏日(30℃)から増加、35℃を超える日は特に注意! 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を深く、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、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方々からも積極的な声かけをお願いします。