

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に過ごそう！

全国的に猛暑となった8月は過ぎましたが、9月もまだまだ暑い日が続くことが予想されます。感染予防のために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。

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である「新しい生活様式」(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”を避ける)などを取り入れると同時に、暑さを避け・水分を摂るなどの「熱中症予防」も両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



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
 - ・涼しい室内に入らなければ、外でも日陰へ

- 


こまめに水分補給をしましょう

 - ・1日あたり、1.2ℓを目安に
 - ※昼間は1時間ごとにコップ1杯を！入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう

- 

日頃から体調管理をしましょう

 - ・無理のない範囲で適度に運動
 - ※「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

- 

こまめに換気をしましょう

 - ・エアコン使用中も換気をしましょう
 - ・窓とドアなど2か所を開け、扇風機なども併用

高齢者、子ども、障がい者の方は、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。

【参考】厚生労働省啓発資料