



熱中症予防 × コロナ感染防止対策

『新しい生活様式』を健康に！

『新しい生活様式』

① 身体的距離の確保(2m)！ ② マスクの着用！ ③ 手洗いの励行や3密(密集，密接，密閉)を避ける！ 等を、取り入れたコロナ禍の日常生活のこと

注意

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かない内に脱水症状になると体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避ける、水分摂取等の『熱中症予防(裏面)』と



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

マスクをしていると
熱中症になりそう...

…… (マスク着用時は) ……



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
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



環境省



厚生労働省

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
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



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 (1.2リットル)を目安に



1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



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)

注意 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、エアコンの温度をこまめに再設定



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**)



水分補給は忘れずに!

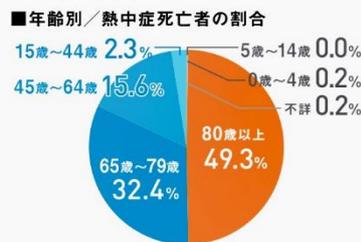
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!

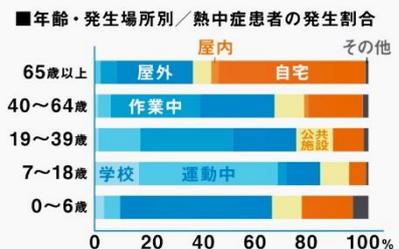
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、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。