

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（密集、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、気づかぬ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

のどが渴いていなくても  
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

・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



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



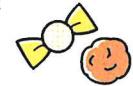
・1日あたり

1.2L(リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

・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

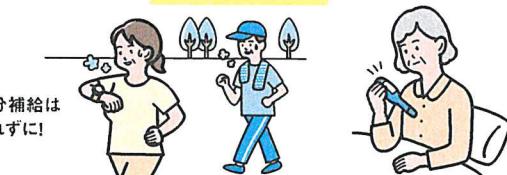


・換気後は、エアコンの温度を  
こまめに再設定



## 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）



・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



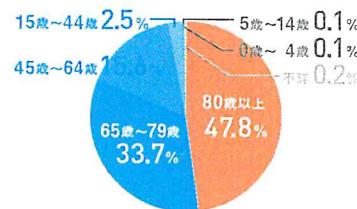
熱中症による死者の数は

**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。

■年齢別／熱中症死亡者の割合



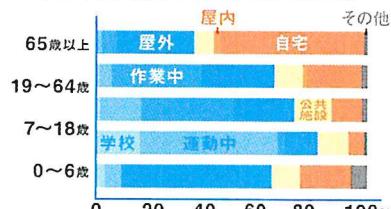
出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死者の

**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。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



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。