

4

日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



5

3密を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者や子ども、体の不自由な方への目配り、声がけをするようにしましょう。



### 日常生活で心がけること

暑さを避けましょう。

外出時は天気予報などを参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。

暑さに負けない体を作りましょう。

のどが渇く前に、水分補給をしましょう。一般的に食事以外に1日あたり1.2Lの水分摂取が目安とされています。

涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。水分補給はこまめにしましょう。

やや暑い環境で、ややきつと感じる強度で、毎日30分程度の運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行ってください。

☆熱中症により救急搬送車や医療機関を受診する方が増加した場合、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負荷がかかってしまうことが考えられるため、熱中症予防を一層徹底しましょう。

○環境省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考

## 新型コロナウイルス感染症を想定した熱中症予防をご紹介します

気温の高い日々が続くこれからの時期、注意したいのが「熱中症」です。屋外作業やビニールハウス内などの作業中に熱中症になりやすく、熱中症の具体的な症状が分からず、知らず知らず熱中症にかかっている方が多くいます。今年はさらに新型コロナウイルスの発生に伴い、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）」を避けるなどの対策を取り入れた「新しい生活様式」における熱中症予防が求められます。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

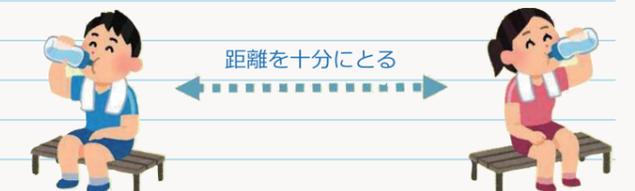
1

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。



2

マスクを着用している場合には、強い負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。



3

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

