



「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスを防ぐために「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である身体的距離の確保 マスクの着用 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生活様式を実践することが求められています。

今年の夏は、これまでと異なる生活環境下で迎えることになりましたが、一方で例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防をこれまで以上に心がけましょう。



○夏季の気温・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。このため、野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、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクを外して休憩することもあります。

○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、熱中症予防のためエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

○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。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○3密（密集・密接・密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がいのある方への目配り、声掛けをしましょう。

熱中症を疑った時にするべきこと

涼しい場所への移動
扇風機やエアコンの利いた室内や、風通しのいい日陰等涼しい場所へ移動させましょう。

脱衣と冷却

きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当てたり、冷えたペットボトルやビニール袋に入れた氷等で体を冷やします。特に首の周り、わきの下、足の付け根などに当てて、皮膚直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

水分補給

水分の他、大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液（水1リットルに食塩小さじ2分の1とブドウ糖大さじ4を溶かしたもの）やスポーツドリンク等で補給します。

*自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



水分補給ワンポイント

普段の水分補給にはお茶が水で十分ですが、熱中症予防の水分補給としては塩分も必要とされています。ただし、日本人は普段の食事が必要以上に塩分を摂取しがちなため、運動などで大量に汗をかく以外、日常生活でじわじわと汗をかく程度の場合は、塩分の取りすぎに注意が必要です。

また、コーヒーや緑茶、ウーロン茶などカフェインが含まれたお茶は、利尿作用があり水分を排出するため、カフェインの含まれていない麦茶や水がいいでしょう。

