

令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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、体温調整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。

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 急に暑くなった日などは特に注意する
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする



こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「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



適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



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。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

☎ 保健センター ☎ 43-1990 FAX 44-9744

新型コロナウイルス感染症防止 「新しい生活様式」を実践しましょう!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の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、などを取り入れた日常生活のことです。新型コロナウイルス感染症が再び拡大しないように、長丁場に備えて「新しい生活様式」に切り替える必要があります。

基本的な新型コロナウイルス感染症対策

- こまめに手洗い・手指消毒 ● 咳エチケットの徹底（外出時はマスク着用）
- 3密（密集・密接・密閉）を避ける ● 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- 会話は可能な限り真正面を避ける ● 感染が流行している地域の往来は避ける
- 窓を開け、こまめな換気（1時間に5～10分程度）



買い物

- 1人または少人数で空いた時間に
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- 電子決済を利用する
- 通販も利用する



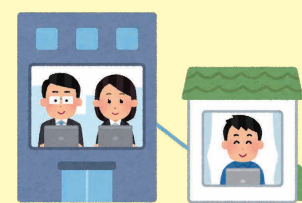
食事

- 対面ではなく、横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- 大皿は避けて、料理は個々に
- お酌や回し飲みは避ける
- 持ち帰りやデリバリーも利用



働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務の導入
- 時差出勤でゆったりと
- 会議はオンライン
- 打合せは換気とマスク
- オフィスは広々と



冠婚葬祭や親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



スポーツ・娯楽

- 散歩やジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 施設利用時は予約制を利用して混雑を避ける
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン



引用:厚生労働省「新しい生活様式」の実践例