

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント！

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで発症するさまざまな症状の総称です。めまいや立ちくらみ、筋肉痛や筋肉のけいれん、吐き気、頭痛、その他さまざまな症状があり、体温も上昇します。汗が止まらなかつたり、逆に汗を全くかかないなど発汗の異常が見られることもあります。呼びかけに反応しない、自分で水が飲めないなどの症状がある場合は、大変危険な状態です。すぐに医療機関を受診しましょう。

●マスクの着用について



感染予防に有効なマスクですが、気温が高い中での着用は、心拍数や呼吸数が上昇し、体感温度も高くなりやすいため、熱中症のリスクが高まります。

屋外で人との十分な距離（2メートル以上を目安に）がとれる場所では、マスクを一時的にはずして休憩することも大切です。

また、こまめな給水も熱中症予防に必要です。特にマスクを着けている時は、のどが乾いていなくても、水分補給をしてください。大量に汗をかいた時には、塩分も補給しましょう。暑い時間帯の外出を避け、涼しい服装も心がけましょう。

●エアコンの使用について



エアコンの活用は、熱中症予防に有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンには換気の機能がないため、冷房中でも窓を開放したり、換気扇を回したりして、換気を行う必要があります。換気により室温が上昇しますので、設定温度を下げるなどして室温を調整しましょう。

●涼しい場所への移動について

体調の変化を感じたら、涼しい場所で休憩しましょう。屋内にすぐに入ることができない場合は、屋外でも、日陰や風通しのよい場所へ移動しましょう。

●日頃の体調管理について



「新しい生活様式」としても大切な、体温測定や健康チェック。これは熱中症対策としても有効です。体温の上昇や体調の変化に、早く気づくことができます。

また、日頃から、栄養や睡眠を十分に取って、体調管理を充実させましょう。体調が悪いと感じた時は、無理をせず静養しましょう。

お年寄りや小さな子どもは熱中症になりやすいと言われます。十分に気をつけてください。危険が高まっていると感じたら、3密を避けながら、周囲の人からも声をかけましょう。



マスクの着用は続けたいけど
暑い日はつらいなー
感染症はこわいし
どうしたらいいか悩んじゃう…



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」に取り組むことが呼びかけられています。一方で、夏本番が近づくとともに暑い気温が上昇し、熱中症の対策も必要な時期となっています。感染防止と熱中症対策を両立するために、一人ひとりが心がけたいポイントをお知らせします。

※環境省・厚生労働省が示す「令和2年度の熱中症予防行動」を参考にまとめました。

新しい生活様式

「新しい生活様式」で感染予防をしながら暮らしや経済活動を再開する取り組みが社会全体で進められています。

新型コロナウイルス感染防止のための一人ひとりができる「新しい生活様式」

感染防止の基本的な対策

- 身体的距離の確保
できるだけ人との距離をとるようにしましょう。
- マスクの着用
マスクを着用することで飛沫感染のリスクを大きく低減させることができます。
- こまめな手洗い
こまめな手洗いを続けましょう。帰宅の際の手洗いうがいも大切です。
- 3密を避けましょう
感染リスクが高まる3密（密集・密接・密閉）の環境をつくらないようにしましょう。