



「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の出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保(ソーシャルディスタンス)、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集・密接・密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められている中、下記に注意して暑い夏を乗り切りましょう!

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補給も忘れずに

こまめに
部屋の換気を
しましょう!



- クーラーや扇風機などを使って、部屋の温度を適切に保ちましょう



クーラーの設定温度が部屋の温度と同じになるとは限りません!

- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 複数の人数で狭い空間に長時間過ごす等は、避けましょう

マスク熱中症に注意

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、マスクを外す
- 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、周囲の人と十分に距離をとったうえで、適宜マスクを外して休憩をとりましょう

- ☆ マスクをすることによって、体温は上昇しやすくなります。
- ☆ マスク着用で、口のまわりは湿っているため、のどが渇く感覚が鈍くなります。
- ☆ クーラーの効いた部屋の中では、汗をかいた実感が乏しくなるので要注意です!

暑さに備えた
体づくりをしましょう!

水分補給は忘れずに、無理のない範囲で



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
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養・早めの受診を!



自身のための「定期通院」、「予防接種」、「健診・人間ドック」等は、不要不急の外出に含まれません。受診の際は、かかりつけの病院・医療機関に相談・予約して受診しましょう。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方々は、熱中症になりやすいので要注意です!
3密を避けながら、周囲からも積極的な声かけをお願いします