



新型^{しんがた}コロナウイルスに ^き気を つけながら



「^{ねっちゅうしょう}熱中症」にならないためには どうしたら いいですか？

1、^{あつ}暑く ならないように しましょう。

(エアコンを ^{つか}使いましょう。涼しい ^{すず}服を ^{ふく}着^きましょう。窓を ^{まど}開^あけましょう。)

2、^{ときどき}時々 マスクを ^と取りましょう。

(外で ^{そと}他の ^{ほか}人^{ひと}と 2m以上 ^{いじょう}離^{はな}れている ^{とき}時は マスクを とります。)

3、^{みず}水を ^{なんかい}何回も ^の飲みましょう。

(のどが ^{まえ}かわく ^の前に 飲みます。)

4、^{じぶん}自分の ^{からだ}体の ^{こと}ことに ^き気を ^つ付け ましょう。

(^{からだ}体の ^{ちょうし}調子が ^{わる}悪い ^{とき}時は、^{やす}休みましょう。)

5、^{あつ}暑さに ^ま負けない ^{からだ}体になりましょう。

(^{ときどき}時々、^{うんどう}運動を しましょう。)



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「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、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」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、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
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・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

3 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

4 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、無理せず自宅で静養

5 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

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かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

