

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

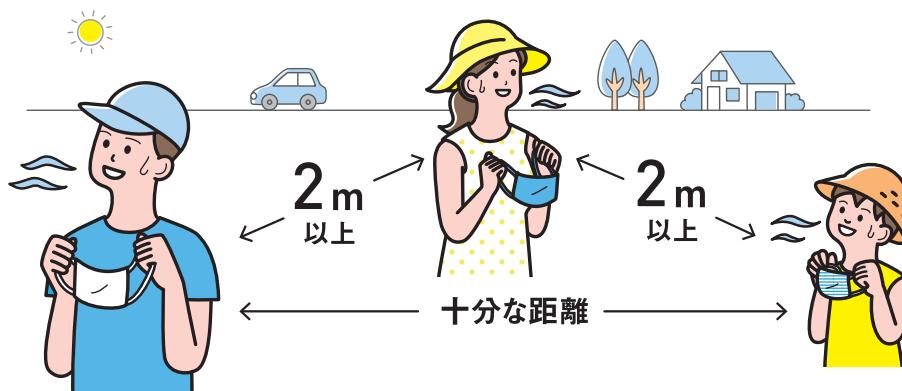
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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、体温調節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。

熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくとも

こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 暑さを避けましょう

### ・涼しい服装、日傘や帽子

- ・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



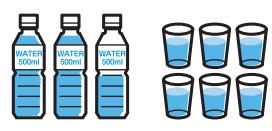
## のどが渴いていなくても

## こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり

**1.2L(リットル)**を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、**室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません**

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機や換気扇**を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「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**）



・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**  
・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

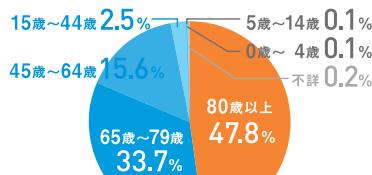


熱中症による死者の数は  
**真夏日(30℃)から増加**

**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

### ■年齢別／熱中症死亡者の割合

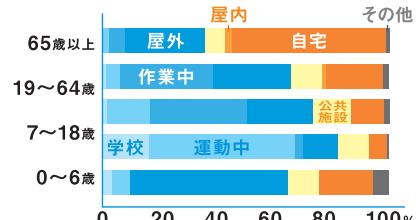


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死者の  
**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

### ■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は

**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**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。**

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。