

## 「新しい生活様式」の中での熱中症対策

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手洗いがいや、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を抑えましょう！

### なるべく熱さを避けましょう！

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度をこまめに調整。
- ・感染予防のため、換気扇や窓の開放によって換気する。
- ・暑い日や時間帯は我慢をせずにエアコンを利用する。
- ・なるべく涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日は特に注意する。



### 適宜マスクを外しましょう！

- ・気温や湿度の高い中でのマスクの着用は要注意。
- ・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ときは、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、適宜マスクを外して休憩をとる。



## こまめに水分補給しましょう！

- ・のどが渇く前に水分を補給する。
- ・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補給する。



## 日頃から健康管理をしましょう！



- ・日頃から体温の測定など、健康のチェックを習慣化する。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。

## 暑さに備えた身体づくりをしましょう！

- ・暑くない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分程度の運動。



※高齢者、子供など熱中症になりやすい方は十分に注意しましょう。

