



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、体内からの熱が逃げにくくなったり、気がつかないうちに脱水になるなど、体温調節が難しくなってしまいます。暑さを避け、水分を探るなどの「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。

外遊び 30°C以上 は外出を控えるように !!

熱中症を予防するには 〔マスク着用時〕

激しい運動は避けましょう

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

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると
熱中症になりそう...



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(㍑)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 ます水分補給を
ペットボトル 500ml, 2.5本

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

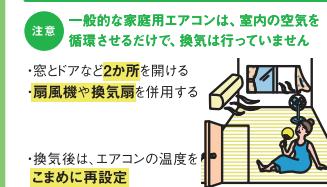
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内的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)



・水分補給は忘れない!

・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 热中症に関する大切なこと



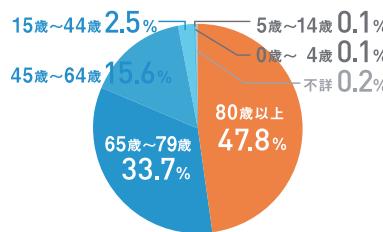
熱中症による死者の数は

真夏日(30°C)から増加

35°C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

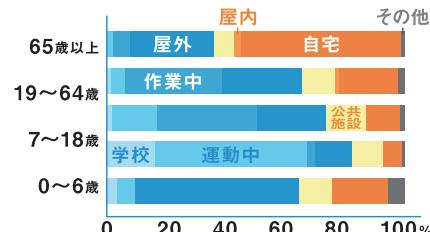


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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。

周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

出典・引用：環境省・厚生労働省