



## 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、水分を採るなどの「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℃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〕

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
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

**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
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

**のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり  
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も ペットボトル コップ約6杯  
コップ1杯 必ず水分補給を 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)

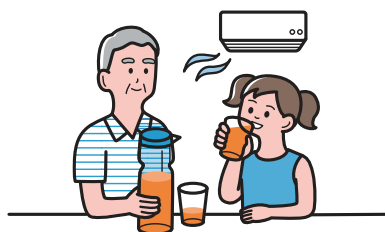
**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・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)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・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

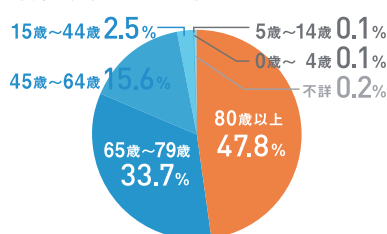
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は  
**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

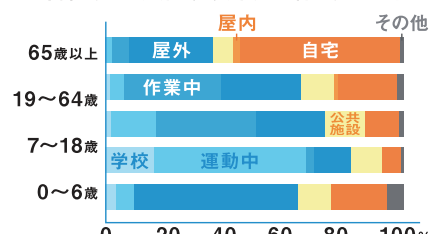


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
**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