

新しい生活様式における熱中症予防

「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です。

今夏は、これまでとは異なる環境下での生活を送ることとなるため、熱中症にも例年以上に気をつけなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

熱中症とは、暑さによって体温調節ができなくなったり、体内の水分や塩分のバランスが乱れたりすることで起こる、体の不調のことをいいます。屋外にいるときだけでなく、室内にいるときでも発症し、適切な対応をとらなければ重症化しやすいため、注意が必要です。

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、気づかない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、水分をとる等の「熱中症予防」と、マスク着用・換気等の「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、場面に応じてマスクをはずしましょう！

屋外で“人と2m以上離れている時”
(十分な距離)



ウイルス
感染対策を
忘れずに！

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ても
こまめに水分補給をしましょう！



- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



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いうきは外でも日陰へ



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう！

本誌に挟み込みの「新型コロナウイルス感染症に関する支援」についてのご案内(チラシ)は掲示してご活用ください。

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

(エアコンをとめる必要はありません)

- ・窓とドアなど、2ヶ所を開ける
- ・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する



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する
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは無理せず自宅で静養



環境省リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」をもとに作成

新しい生活様式の中での運動・スポーツについて

新しい生活様式として、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツをしたりすることも大切です。

感染拡大防止のための配慮をした上で、安全・安心に運動・スポーツに取り組みましょう。

体調を確認しましょう！

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

3つの「密」には注意しましょう。

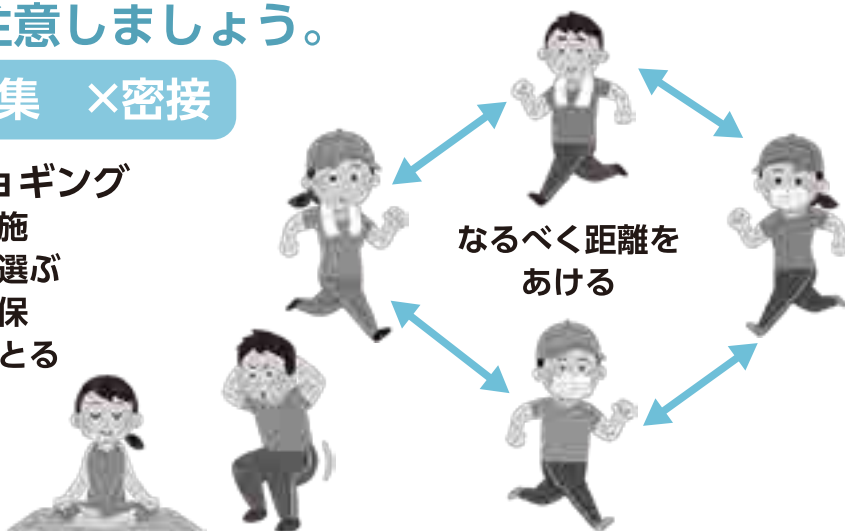
×密閉 ×密集 ×密接

◆ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

◆筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気



なるべく距離をあける

スポーツ庁リーフレット「安全に運動・スポーツをするポイントは？」をもとに作成