

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

涼しい服装で、
暑い日や時間帯は無理をしない

急に暑くなった日などは
特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

2m以上の
十分な距離を取って
マスクを外し、
休憩を



3 こまめに水分補給 しましょう

喉が
乾く前に
水分補給を

汗を大量に
かいた時は
塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理を しましょう

日頃から
体温測定、
健康チェック

体調が悪いと
感じた時は
無理せず
自宅静養



5 暑さに備えた 体づくりをしましょう

水分補給は忘れず
無理のない
範囲で

「やや暑い環境」で
「ややきつい」と
感じる運動を
毎日30分程度



高齢者・子ども・障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」を参考に、日本気象協会で作成



熱中症予防とマスクについて

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策としてこの夏も必要です。ただし、マスクをしていない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、強い負荷の作業や運動は避け、登下校時など屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクをしていると喉の渇きを感じにくく、水分を摂取する回数が減ってしまう可能性があります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、息苦しさや暑さを感じた場合には、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

※マスクをはずす際には耳にかけるゴムの部分を持ち、マスクの表面に触れないようにしましょう。

睡眠不足や朝食抜きは熱中症のリスクが上がります。感染症対策にも、生活リズムを整えて免疫力を上げることが大切ですので、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉にみんなでこの夏を乗り切りましょう。

