



「新しい生活様式」を実践しながら

熱中症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症を防ぐためにマスクを着用することで、例年よりも「暑い」夏がやってきました。新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「新しい生活様式」を実践しながら、これまで以上に熱中症予防を心掛けましょう。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・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



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、無理せず自宅で静養

2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2 m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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とった上で、適宜マスクをはずして休憩を

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり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



高齢者、子ども、障害者の方々は、
熱中症になりやすいので十分に注意しましょう！
3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

