

### 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(1.2リットル)**を目安に
- ・1時間ごとに入浴前後や起床後もコップ1杯 必ず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は **塩分**も忘れずに

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

### 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 日ごろ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**

# 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、など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

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬ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、水分を摂るなどの「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。

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

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**

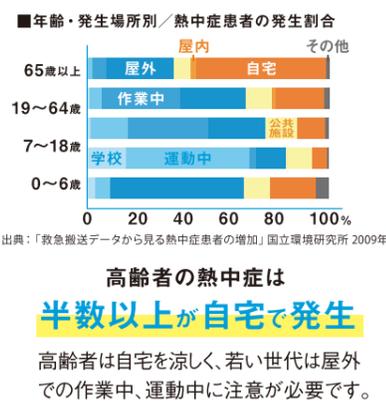
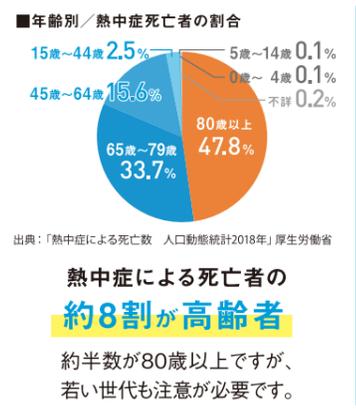
気温・湿度が高い時は **特に注意しましょう**

マスクを着用時は

## 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。



高齢者、子ども、障害のある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

