

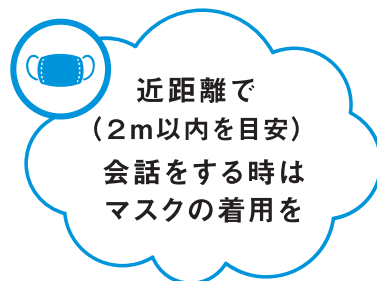


熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

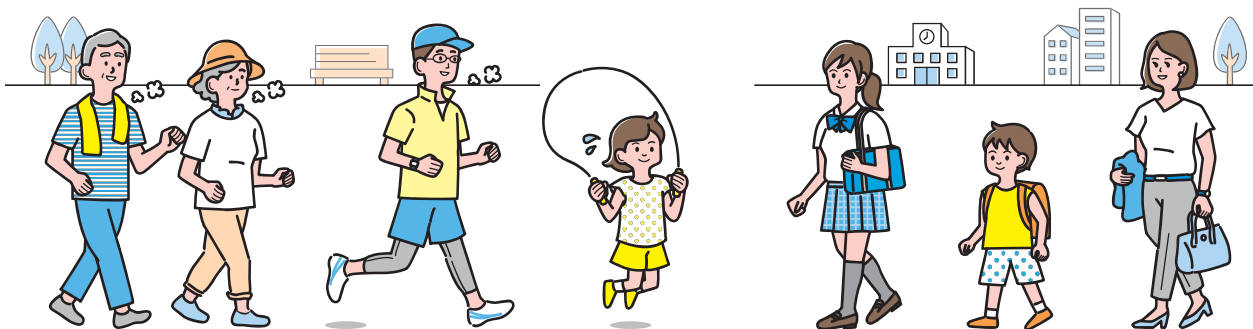
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。





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時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

コップ
約6杯



- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



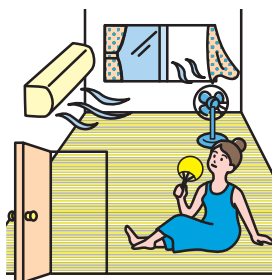
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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

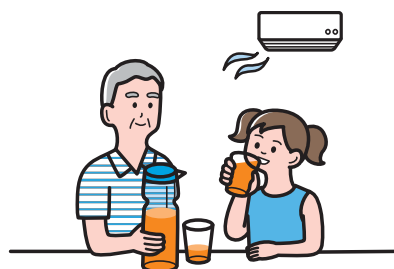
- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



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**

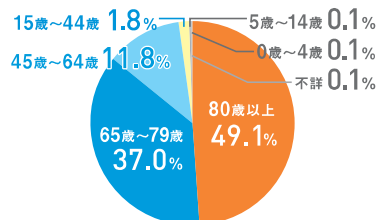
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

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

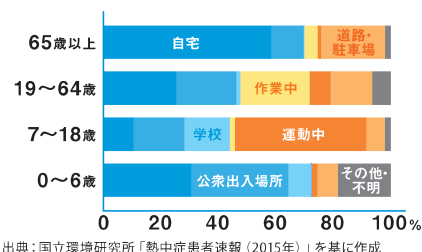


出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の 約9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：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

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、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。