

「新しい生活様式」熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染予防の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手洗いや「3密を避ける」などの新しい生活様式が求められています。加えて、これからの季節では熱中症に注意していく必要があります。

新しい生活様式の中で、熱中症を予防するためのポイントをお伝えします。

1. 暑さを避けましょう

● エアコンの利用

暑さ対策には、エアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用のエアコンでは、空気を循環させるだけで、換気は行われていません。

冷房中でも、適宜換気扇や窓の開放で空気を入れ替える必要があります。エアコンの温度設定をこまめに調整するようにしましょう。

● 暑い日や時間帯は無理をしない

外出時は、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心掛けましょう。

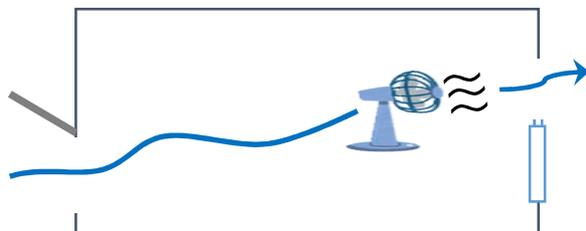
● 急に暑くなった日などは特に注意する

少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所に移動しましょう

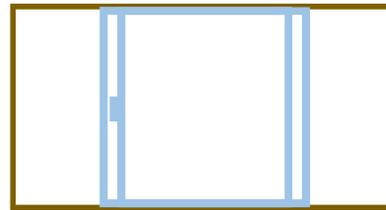
【窓の開け方】

- ★開ける窓は、1か所より2か所、2方向の窓を開ける
- ★窓が1か所の時は、室内のドアなどを開け、風の通り道を作る
- ★扇風機などで空気をかくはんする
- ★横スライドする引き違い窓の時は、両側を開けることで2か所から空気を取り込められる

『例』



ドアと窓を開けて、扇風機は外側へ向ける



横スライドの窓は2面を両側を開ける

2. 適宜マスクをはずしましょう

- 屋外で人との十分な距離（2メートル以上）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ときは、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に取ったうえで、適宜マスクを外して休憩をとる



※ 2歳未満の子供には熱中症以外にも危険があるため、マスクの使用をやめましょう

3.こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給

マスクをすることで、湿度が維持され、のどの渇きを感じにくくさせると言われます。のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

- 1日あたり1.2リットルを目安に

- 大量に汗をかいたときは、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

毎朝など決まった時間の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも効果的です。平熱を知っておくことで発熱に早く気付くこともできます。

- 体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養

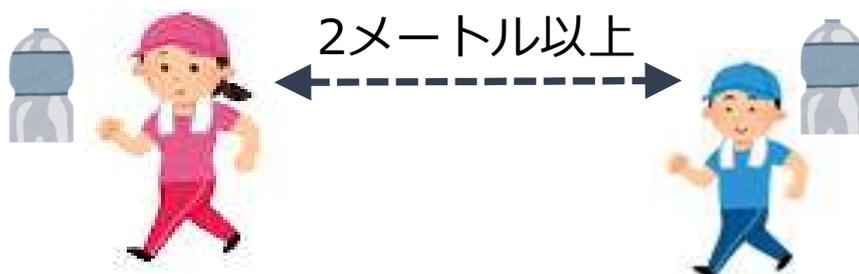


5.暑さに備えた体づくりをしましょう

- 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



(参考：厚労省ホームページ)

経験のない夏 いつも以上に注意が大切です

今年は、外出自粛により、少しずつ暑さになれ、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできていないことや、運動不足により水分をためる機能のある筋肉が減り脱水状態になりやすいことなどから、熱中症のリスクが高まっているといわれています。

さらに、マスクを着けていると呼吸がしにくくなり、心肺数や呼吸数が1割ほど増えるとされ、そこへ運動や気温の急激な上昇が加わることで、熱中症のリスクがさらに高まると言われています。