

にこにこ通信

8月号



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の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. 手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を今後も実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症に注意をしていく必要があり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントが厚生労働省から発表されています。

令和2年度の
熱中症予防行動環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

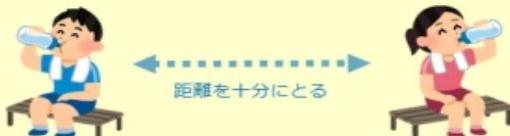
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・ 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にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・ 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

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。



環境省



厚生労働省

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熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>