

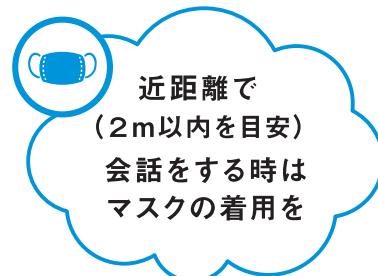


## 熱中症予防 × コロナ感染防止

# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましよう

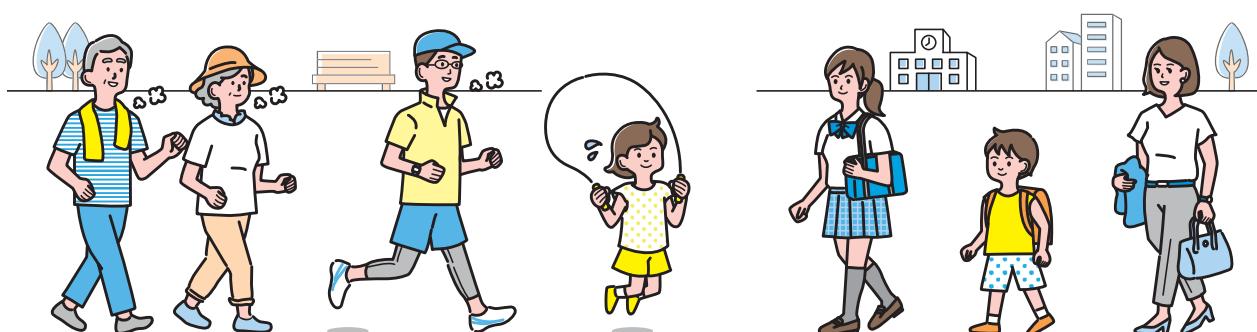
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



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



- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保でき、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。



感染症対策におけるマスクの着用について



## 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



## のどが渴いていなくても 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



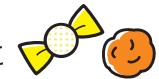
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(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**も忘れない



## 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**

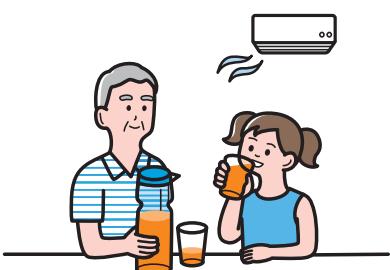
## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・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**）



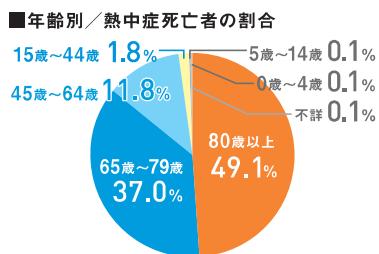
・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**  
・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 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。

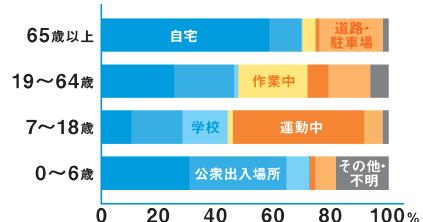


出典：厚生労働省「人口動態統計（2020年）」

熱中症による死者の  
**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。