

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、等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ったり、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

マスク着用時は
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

滋賀県「健康いきいき21」地域・職域連携推進会議



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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



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

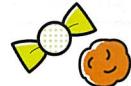
・1日あたり

1.2L(リットル)を目安に

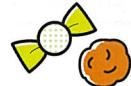


1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
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**）



・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**



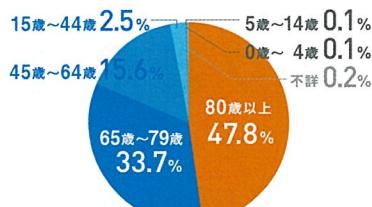
知っておきたい 热中症に関する大切なこと



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

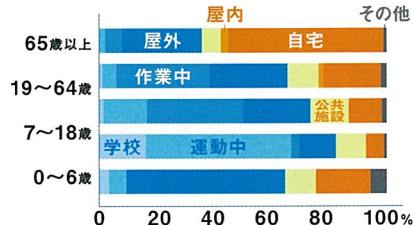


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8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：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

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、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

滋賀県「健康いきいきい21」地域・職域連携推進会議構成団体

滋賀県医師会、滋賀県歯科医師会、滋賀県薬剤師会、滋賀県栄養士会、滋賀県健康推進員団体連絡協議会、滋賀産業保健総合支援センター、滋賀県商工会議所連合会、滋賀県商工会連合会、滋賀県中小企業団体中央会、健康保険組合連合会滋賀連合会、滋賀県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会滋賀支部、滋賀県後期高齢者医療広域連合、立命館大学、株式会社平和堂、滋賀労働局、滋賀県市町保健師協議会、滋賀県（順不同）

