

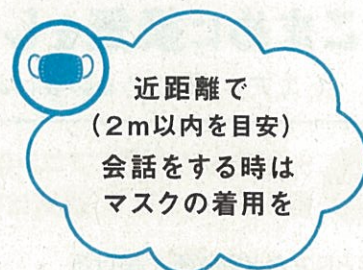


## 熱中症予防 × コロナ感染防止

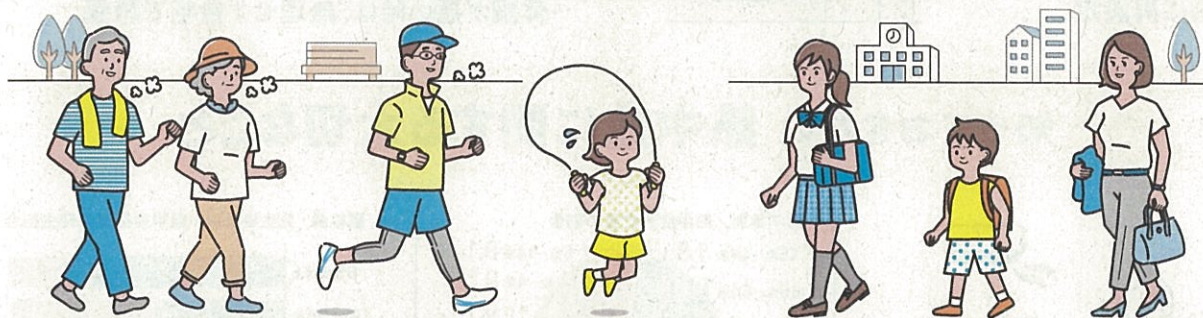
# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

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



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



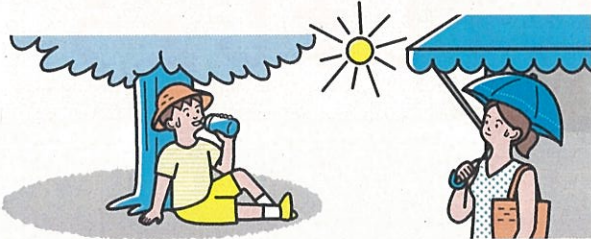
- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。





## 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



## のどが潤いていなくても 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

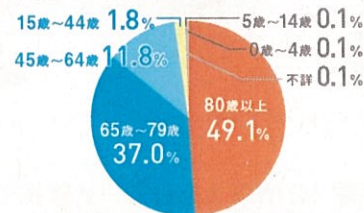
## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



### 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

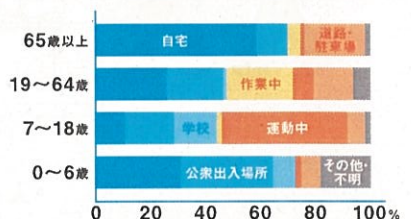


出典:厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

### 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。