



### 熱中症予防 × コロナ感染防止

環境省  
厚生労働省  
令和4年6月

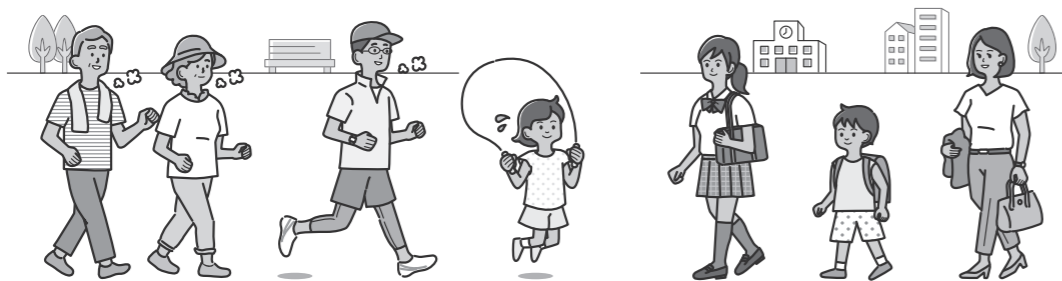
## 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

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



屋内でも  
マスクが必要な  
場合があります

- ・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。



感染症対策におけるマスクの着用について

熱中症に関する  
詳しい情報  
(環境省HP)



新型コロナウイルス感染症に関する情報  
(厚生労働省HP)



(一般用)



(子ども用)



### 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



### のどが渇いていなくても 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(2.4)を目安に



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

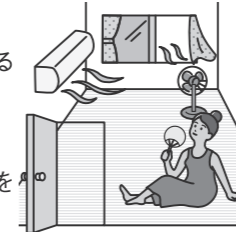


### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( 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!

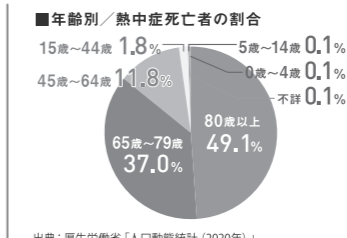
・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



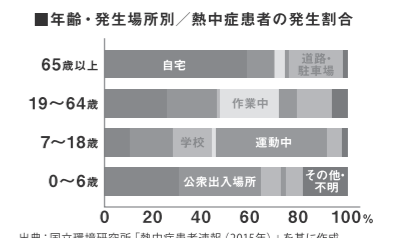
#### 熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を!

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。



#### 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。



#### 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。