

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

人間は体内の熱を皮膚から放出して体温の上昇を防いでいます。気温が高い時、汗をかけば汗が蒸発する時に熱の放出を助けます。しかし、顔の半分をおおうマスクをすると、熱の放出が十分に行われず、熱中症の危険が高まります。

コロナウイルスの感染防止の基本である

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い そして、3密「密集・密接・密閉」をさけるなどの「新しい生活様式」が求められています。その中での熱中症予防のポイントをお伝えします。

環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より

1 暑さをさけよう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、換気扇や窓を開けることで換気を確保
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



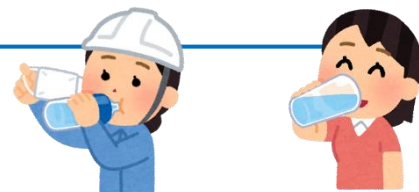
2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高いなか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さけ、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とりましょう
- ・急に暑くなった日は特に注意する



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 定期的に水分をとりましょう
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分もとりましょう



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、無理せず静養

