

感染症対策を取り入れた暮らし

熱中症どう防ぐ？

気温・湿度が高い中でマスク着用は熱中症リスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合、マスクをはずしましょう。着用時は強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給してください。

また、室内では冷房時でも窓開放や換気扇によって換気する必要があります。換気で室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

- 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント - 厚生労働省

令和2年度の
熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを避けましょう**
 - ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - ・暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・涼しい服装にする
 - ・急に暑くなった日等は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
 - ・気温・湿度の高い中で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）を確保できる場合には、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避け、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
- 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
 - ・1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 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、無理せず自宅で静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
 - ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・「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

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。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省 厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- マスク着脱
や冷房時の換気「新しい生活様式」の熱中症予防呼びかけリセマム 6/9(火) 10:15

専門家会議「新しい生活様式」の実践例

買い物



- 通販も利用する
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済を利用する
- 計画を立てて素早く
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後をあける

娯楽、スポーツ等



- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



- 持ち帰りやデリバリーも利用する
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避ける

公共交通機関の利用



- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車も併用する

冠婚葬祭や親族行事



- 多人数での会食は避ける
- 風邪の症状があるなら参加しない

外出自粛の段階的緩和の目安

	都道府県をまたぐ移動	観光
5月25日～	不要不急の移動は避ける	観光振興は都道府県内で徐々に 人との間隔は確保
6月1日～	一部首都圏(埼玉、千葉、 東京、神奈川)、北海道と の間の移動は慎重に	
6月19日～	○	都道府県をまたぐものも含めて 徐々に 人との間隔は確保