

# 令和2年度版 熱中症を予防しよう

## 「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

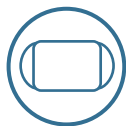
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である

- 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）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。  
熱中症予防として、次の5つのポイントがあります。



### 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、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空気を入れ換える
- 気温の高い日や時間帯は、無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



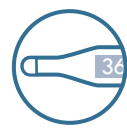
### ときどきマスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2 m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、時々マスクをはずして休憩を



### こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



### 日頃から健康管理

- 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を



### 暑さに負けない体づくり

- 暑くなりはじめの時から適度に運動を
- 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

**3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、熱中症には十分に注意しましょう。**



熱中症予防については  
こちらから



☎ 危機管理課（1階） ☎ 561-2325、FAX 561-6852