

# 新型コロナウイルスを想定した 『新しい日常』における熱中症予防



## 《 熱中症予防行動のポイント 》

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。

- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



環境省の熱中症予防情報サイトにおいて、新しい生活様式における熱中症予防行動について掲載されていますので、参考にしてください。

「熱中症予防情報サイト」⇒「トピックス」⇒  
「新しい生活様式と熱中症予防」

<https://www.wbgt.env.go.jp>

