

# 熱中症予防 × コロナ感染防止 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本や3密(密集、密接、密閉)を避けるなどを取り入れた生活のこと。

<3つの基本> ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施



マスクをずーっとつけてたら  
熱中症になるかもしれへんわんて!

たまにはマスクはずして  
水飲まなあかんぞ!って  
先生が言うてたで~。



© 2014 大阪府もずやん

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに

熱中症を防ぐため十分な距離※をとって

## マスクをはずしましょう



← 2m以上 →



← 2m以上 →



※ 十分な距離  
||  
屋外で  
人と2m以上  
離れている

### マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってきます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

<マスク着用時の注意点>

① 激しい運動は避ける

② のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする

③ 気温・湿度が高い時は特に注意する





# 熱中症予防

## 暑さを避けよう

- ・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



## エアコン使用中も こまめに換気!

(エアコンを止める必要はありません)

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・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

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給を!

- ・1日あたり1.2L(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!



1時間ごとにコップ一杯!  
入浴前後や起床後もまず水分補給を!



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をする

- ・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ずる強度で毎日30分程度)
- ・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

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



© 2014 大阪府もずやん

## 暑さ対策に! 熱まじい

めっちゃ気持ちいい

貼るだけで  
ひんやり  
気持ちいい~

暑い時は、濡れタオルをあてたり、保冷剤をあてたりするのもいいよ!

でも、気温が高すぎるときは無理せず涼しいところで休むようにしてね!

小林製薬

