

コロナ禍における熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、①身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保、②マスクの着用、③手洗い・うがい・手指消毒、④3密（密集、密接、密閉）を避けるなどの励行が引き続き求められています。今夏も暑くなることが予測されていますので、次のことに注意して、熱中症を予防しましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を活用する
- ・外出は暑い日や時間帯（午前11時～午後3時）を避け、無理のない範囲で行動する
- ・換気扇や窓の開放によって換気をしつつ、換気で高くなった室温をエアコンなどで調整する



熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- ・身の回りの暑さ指数やテレビやスマホなどの情報を行動の目安にする
- ・暑さがきびしい日は、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は中止する

こまめに水分補給しましょう

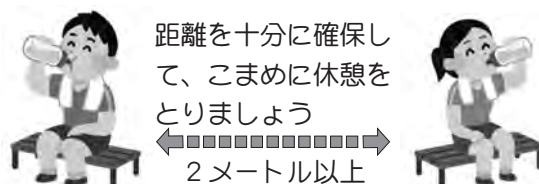
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
- ・1日あたり1.2リットルが目安
- ・激しい運動や作業を行ったとき、大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給する

暑さ指数（WBGT）とは

暑さ指数（WBGT）とは、気温、室温、輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安心」の5段階があります。段階ごとに熱中症予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常の参考にしましょう。

適宜マスクを外しましょう

- ・マスクの内側に熱がこもることで、息苦しくなると同時に汗をかきやすくなります。換気や人との距離に応じて、適宜マスクを外しましょう。



	マスクを着用して欲しい状況	マスクを外してもいい状況
屋内	人との距離にかかわらず、会話をする場合 会話をしないが、距離が確保できない場合	他者との距離が確保できており、会話をほとんどしない場合 ※距離の目安は2メートル以上
屋外	近い距離で会話をする場合	2メートル以上を目安として他者と距離が確保できる場合 人との距離は確保できないが、会話をほとんどしない場合

『高齢の方』『子ども』『障がいを持つ方』は、熱中症になりやすいので身近な方から、水分補給を促すなど積極的に目配りや声がけをするようにお願いします。



熱中症に関する詳しい情報は、環境省のホームページでご確認ください。
環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

右のQRコードから、ホームページにアクセスできます。

