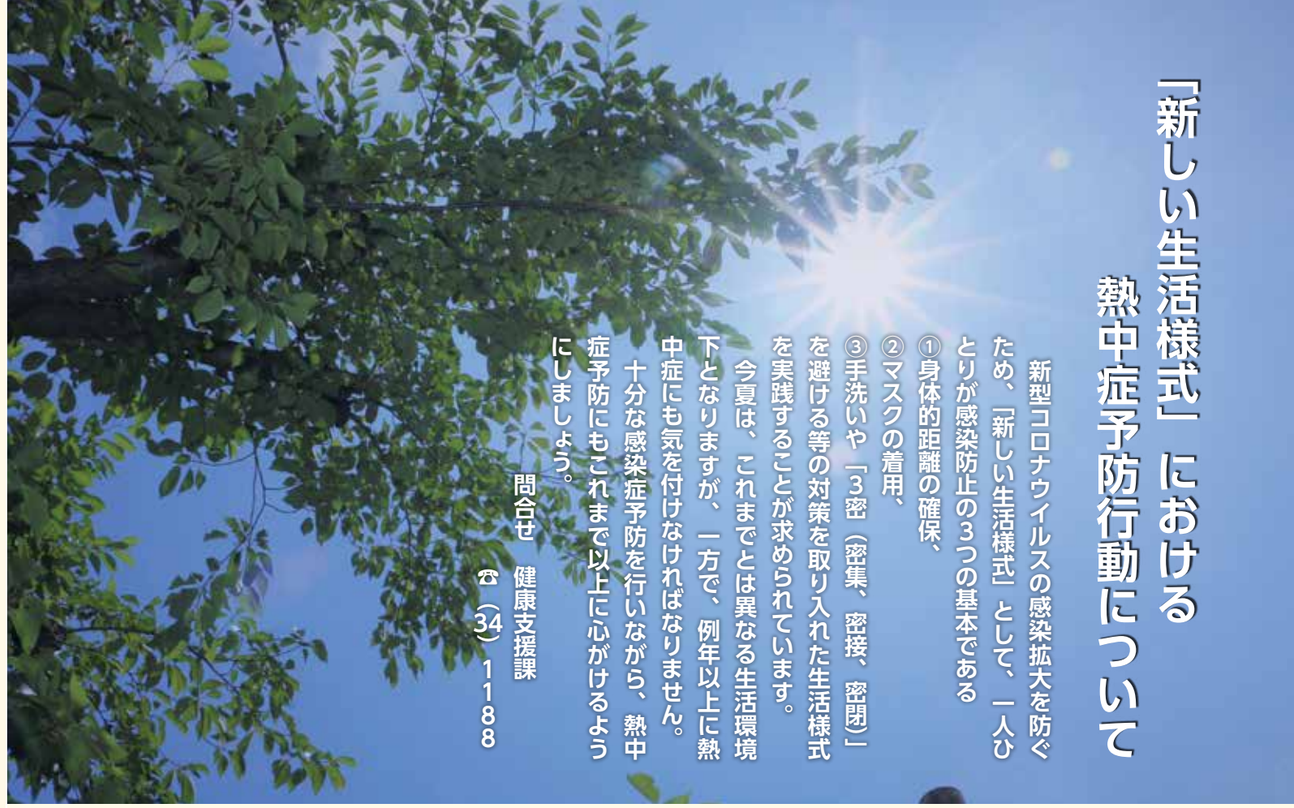

「新しい生活様式」における熱中症予防行動について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の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）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

今夏は、これまでとは異なる生活環境下となりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心がけるようにしましょう。

問合せ　健康支援課　☎（34）1188

■「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

◆マスクの着用について

マスクは、飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症の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2メートル以上）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。

マスクを着用する場合には、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がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

［出典：厚生労働省・環境省制作リーフレット「令和2年度の熱中症予防行動」より］

◆エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により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。

◆涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により、屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあるかもしれません。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

◆日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気付くこともできます。日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。

また、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。

『出典：環境省・厚生労働省HPより』

■従来からの熱中症予防行動の徹底を！

◆暑さを避けましょう

▼室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

▼外出時は、天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。（WBGTは環境省ウェブサイトで提供⬇下記　QRコード参照）

▼涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

▼少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給してください。

◆こまめに水分補給をしましょう

▼のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1.2ℓの水分の摂取が目安とされています。）。

▼激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

◆暑さに備えた体づくりをしましょう

▼適度に運動（「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）を心がけ、身体が暑さに慣れるようにしましょう。（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）

■熱中症の予防と注意点

◆暑さの感じ方は人によって異なります

▼暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、万全の予防を心がけましょう。

◆高齢者や子どもは特に注意が必要です

▼高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。また、子どもは体温調節機能が十分発達していないため、高齢者と同じく熱中症のリスクが高くなります。

周りに高齢者や子どもがいる人は、部屋の温度をこまめに測る、のどが渇かなくても水分補給を促すなど、気を配るように心がけましょう。

◆節電の意識しすぎにご注意ください

▼節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようにご注意ください。気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理せず適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症になった時の処置は？

1 涼しい場所へ避難させる
2 衣服をゆるめ、体を冷やす
3 水分・塩分を補給する

＊自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急隊を要請しましょう！！

＊軽症の方でも涼しい場所で水分補給をしても良くならない場合には、受診しましょう！！