



2020年度(ねんど)の熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)行動(こうどう)

※熱中症(ねっちゅうしょう)とは、とても暑(あつ)い中(なか)で脱水(だっすい)症状(しょうじょう)やけいれんなど、体(からだ)の調子(ちょうし)が悪(わる)くなる病氣(びょうき)のことです。

「新(あたらしい)生活様式(せいかつようしき)」の熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)行動(こうどう)のポイント

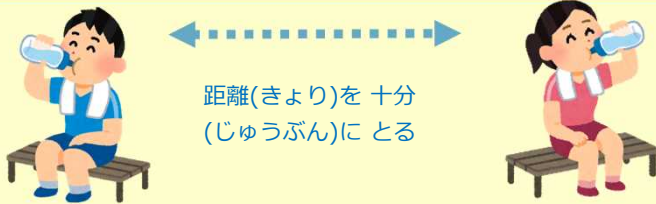
新型(しんがた)コロナウイルスの出現(しゅつげん)にともない、感染(かんせん)防止(ぼうし)の3つの基本(きほん)である①身体(しんたい)的(てき)距離(きょり)の確保(かくほ)、②マスクの着用(ちゃくよう)、③手洗(てあら)いや、「3密(みつ)(人(ひと)がたくさんいる、近(ちか)くで話(はなし)をする、部屋(へや)の空気(くうき)が入(い)れ替(か)わらない)」を避(さ)ける等(な)などの「新(あたらしい)生活様式(せいかつようしき)」が求(もと)められています。このような「新(あたらしい)生活様式(せいかつようしき)」の熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)行動(こうどう)のポイントは下(した)に書(か)いてあるとおりです。

1 暑(あつ)さを避(さ)けましょう

- ・クーラー(エアコン)を使(つか)う等(な)ど、部屋(へや)の温度(おんど)を調整(ちょうせい)
- ・人(ひと)から人(ひと)にうつる病氣(びょうき)を予防(よぼう)するため、換気扇(かんきせん)や窓(まど)を開(あ)けることによつて換気(かんき)を確保(かくほ)しながら、エアコンの温度(おんど)設定(せってい)をなんども調整(ちょうせい)
- ・暑(あつ)い日(ひ)や時間(じかん)は無理(むり)をしない
- ・涼(すず)しい服(ふく)を着(き)る
- ・急(きゅう)に暑(あつ)くなつた日(ひ)等(な)どは特(とく)に注意(ちゅうい)する



2 状況(じょうきょう)にあわせてマスクをはずしましょう



距離(きょり)を十分(じゅうぶん)にとる

- ・気温(きおん)・湿度(しつど)の高(たか)い中(なか)でマスクを着(つ)けるときはよく注意(ちゅうい)してください
- ・たてものの外(そと)で人(ひと)と十分(じゅうぶん)な距離(きょり)(2メートル以上(いじょう))を確保(かくほ)できるときには、マスクをはずす
- ・マスクを着(つ)けている時(とき)は、たいへんな作業(さぎょう)や運動(うんどう)を避(さ)け、まわりの人(ひと)との距離(きょり)を十分(じゅうぶん)にとつたあとで、状況(じょうきょう)にあわせてマスクをはずして休(やす)む

3 なんども水(みず)を飲(の)みましょう



- ・のどが渴(かわ)く前(まえ)に水(みず)をのむこと
- ・1日(いちにち)あたり1.2リットルを目安(めやす)に
- ・たくさん汗(あせ)をかいた時(とき)は塩分(えんぶん)も忘(わす)れずに

4 いつも健康(けんこう)管理(かんり)をしましょう



- ・いつも体温(たいおん)測定(そくてい)、健康(けんこう)チェックをする
- ・体調(たいちょう)が悪(わる)いと感(かん)じた時(とき)は、無理(むり)せず家(いえ)で心(こころ)や体(からだ)を休(やす)める

5 暑(あつ)さの準備(じゅんび)をした体(からだ)作(づく)りをしましょう



- ・暑(あつ)くなり始(はじめ)の時期(じき)から適度(てきど)に運動(うんどう)を
- ・水(みず)を飲(の)むことを忘(わす)れずに、無理(むり)のない範囲(はんい)で
- ・「やや暑(あつ)い環境(かんきょう)」で「ややきつい」と感(かん)じる強(つよ)さで毎日(まいにち)30分(ふん)くらい



新型(しんがた)コロナウイルス感染症(かんせんしょう)(人(ひと)から人(ひと)にうつる病氣(びょうき))についての情報(じょうほう)

: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症(ねっちゅうしょう)についてのくわしい情報(じょうほう): <https://www.wbgt.env.go.jp/>

