

# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

**熱**中症は、室温や気温の高い環境で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、さまざまな体の不調や障害を引き起こす病気です。気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。

## ●熱中症は予防できます

熱中症は、重症になると意識の異常や死に至る可能性があります。正しい予防法を知っていれば、ほとんど防ぐことができます。日頃からバランスの良い食事を取り、適度な運動や休養を心掛け、暑い夏を乗り切りましょう。

## ●ことは例年以上に注意が必要です

ことは新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、「新しい生活様式」が求められています。これまでとは異なる生活環境であることから、例年以上に熱中症に気を付けることが重要です。



## ■「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ①暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する
- 感染症予防のため、換気扇を回したり窓を開けたりして換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日などは特に注意する
- 涼しい服装にする



### ③こまめに水分補給しましょう

- 喉が渇く前に水分補給を行う
- 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに行う



### ④日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定と、健康チェックを行う
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養する

### ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始める時期から、適度に運動する
- 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動する
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動する



高齢者や子ども、障がいのある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の人も積極的な声掛けをお願いします。

## ■体調不良時の備え

1. めまい・立ちくらみ・手足のしびれは、熱中症の危険サイン
2. 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす(首や脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的)
3. 我慢せず周りの人へSOS! 悩んだときは、救急電話相談(TEL#7119)へ相談を
4. 意識がはっきりしないとき、自分で水分を取れないときは、すぐに救急車を呼ぶ(TEL119)



## 新型コロナウイルス感染症対策

# 日常の中に「新しい生活様式」を取り入れましょう

問 保健センター (TEL) 264・8292

## ■一人一人の基本的感染対策

感染防止の  
3つの基本

### ① 身体的距離の確保



- ・人との間隔は、「できるだけ2m(最低1m)」空ける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話は、できるだけ真正面を避ける
- ・外出時や屋内にいるとき、会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する
- ・家に帰ったら「手や顔を洗う」「すぐに着替える」「シャワーを浴びる」
- ・手洗いは30秒程度かけ、水とせっけんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

### ② マスクの着用



### ③ 手洗い



## 移動に関する感染対策

- ・感染症が流行している地域からの移動や、感染症が流行している地域への移動は控える
- ・帰省や旅行を控える
- ・出張は、やむを得ない場合のみ行う
- ・発症したときのため、誰といつどこで会ったかをメモする
- ・地域の感染状況に注意する

※高齢者や持病がある人など、重症化リスクの高い人と会うときは、体調管理をより厳重にしましょう。

## ■日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・こまめに手洗い、手指消毒をする
- ・咳エチケットを徹底する
- ・こまめに換気する
- ・3密(密集・密接・密閉)を回避する
- ・毎朝、体温測定と健康チェックをする
- ※発熱や風邪の症状がある場合は、自宅で療養する。

## ■日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販を利用する
- 1人や少人数で、すいている時間に出掛ける
- 電子決済を利用する
- 計画して素早く済ます
- サンプルなどの展示品への接触を控える
- レジに並ぶときは、前後にスペースをとる

### 食事

- 持ち帰りや出前を利用する
- 屋外空間も利用する
- 対面ではなく横並びで座る
- 大皿は避けて、料理は1人ずつ取り分ける
- 料理に集中し、食事中の会話は控える
- お酌や、グラス・おちょこの回し飲みは避ける



### 冠婚葬祭

- 多人数での会食は避ける
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### 娯楽・スポーツ

- 公園は、人の少ない時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用する
- ジョギングは少人数で、すれ違うときは距離をとる
- 予約制を活用して、ゆったりと利用する
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとる、またはオンラインで

### 公共交通機関

- 会話を控える
- 混んでいる時間帯を避ける
- 徒歩や自転車などを併用する



### 働き方

- テレワークやローテーション勤務をする
- 時差通勤を活用する
- オフィスを広々と使用する
- 会議や名刺交換はオンラインで
- 対面での打合せの際は、換気を行いマスクを着用する

