

# 熱中症対策もお忘れなく!

今年は、例年とは異なる生活環境で夏を迎えます。十分な感染予防を行いながら、熱中症の予防も心掛けましょう。



## 「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを使用する
- ・感染予防のためにこまめに換気をしつつ、エアコンの温度を調整しましょう
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



### 2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩しましょう



### 3 こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇く前に水分を補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃からの体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めた時期から適度に運動をしましょう
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

めまいや立ちくらみなどは熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動し、服を緩めて体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。水分を自力で飲めないまたは症状が改善しない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

※環境省ホームページで熱中症のかかりやすさを示す、暑さ指数(WBGT)を公表していますので、参考にしてください。 [熱中症予防情報サイト](#) [検索](#)

健康推進課 ☎53-3623

## 新たな日常のスタート

# 新しい生活様式へ

全国で緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症の終息ではなく一つの通過点に過ぎません。日常生活で、身体的距離の確保やマスクの着用、手洗い、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの対策を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められています。再び感染が拡大しないように「新しい生活様式」を心掛け、引き続き感染予防にご協力をお願いします。



## 「新しい生活様式」実践例

(参考) 厚生労働省ホームページ

### 一人一人の基本的感染対策

- 身体的距離の確保
  - ・人との間隔は2m(最低1m) 空ける
  - ・遊びに行くときは屋内より屋外を選ぶ
- マスクの着用
  - ・外出時や屋内にいる場合はマスクを着用する
- 手洗い
  - ・家に帰ったら手や顔を洗う
  - ・手洗いは30秒かけて水と石けんで洗う(手指消毒薬の使用も可)



### 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- こまめに手洗いをする
- こまめに換気をする
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離を確保する
- 毎朝の体温測定や健康チェック
- 3密を回避する(密集、密接、密閉)



### 日常生活の場面別の生活様式

- 買い物
  - ・1人または少人数で空いた時間に行く
  - ・レジに並ぶ場合はスペースを空ける
- 娯楽、スポーツなど
  - ・自宅で運動する
  - ・短時間・少人数で運動する
- 公共交通機関の利用
  - ・会話は控えめにする
  - ・混んでいる時間帯は避ける
- 食事
  - ・持ち帰りや出前を利用する
  - ・対面ではなく横並びに座る
- 冠婚葬祭
  - ・多人数での会食は避ける
  - ・体調不良の場合は出席しない



### 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務をする
- 時差出勤をする
- オフィスを広く使う
- 会議などはオンラインで行う
- 名刺交換はオンラインで行う
- 対面での打ち合わせの場合、換気とマスクをする

