

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

～以下、熱中症予防情報サイト(環境省・厚生労働省)(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)を加工して作成～



「新しい生活様式」とは：
新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密（密集，密接，密閉）」を避ける，
等を取り入れた日常生活のこと。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスクを着用すると熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

熱中症予防



熱中症の症状は・・・？

○めまい，立ちくらみ，
手足のしびれ，筋肉の
こむら返り，気分が悪い



○頭痛，吐き気，嘔吐，
倦怠感，虚脱感，いつも
と様子が違う



重症になると，

○返事がおかしい，
意識消失，けいれん，
からだが熱い



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に



ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない
範囲で適度に運動(「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)



水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・



熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう



水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



はい

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

はい

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を！

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

若い世代も注意が必要！！
屋外での作業中や、
運動中に注意が必要

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！**

◆ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◆ からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

◆ 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する