コロナ感染防止をふまえた、熱中症の予防のポイント

１．人との距離があるときは、マスクをはずしましょう。

〇気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意

〇屋外で人との距離（２メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

〇マスクを着用しているときは、激しい運動や作業は避け、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給を。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩をすることも大切。

２．暑さを避けましょう

〇感染予防のため、換気をしつつ、エアコンを利用するなど部屋の温度をこまめに調整

〇暑い日や時間帯、急に暑くなった日などは特に注意しましょう

〇少しでも異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給しましょう

３．こまめに水分補給をしましょう

〇のどが渇く前に、こまめに水分補給（1 日１．２リットルを目安に）

〇大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

４．日頃から健康管理をしましょう

〇毎朝の体温測定、健康チェックを忘れずに

〇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

５．暑さに備えたからだづくりをしましょう

〇暑くなり始めの時期から適度な運動を心がける

〇「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度の運動が理想

〇水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う

高齢者、障がい者、子どもの方々は、熱中症になりやすいので、特に注意しましょう

※詳しくはこちらへ

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました（新型コロナウイルス感染症）｜厚生労働省

「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf