



熱中症予防 × コロナ感染防止

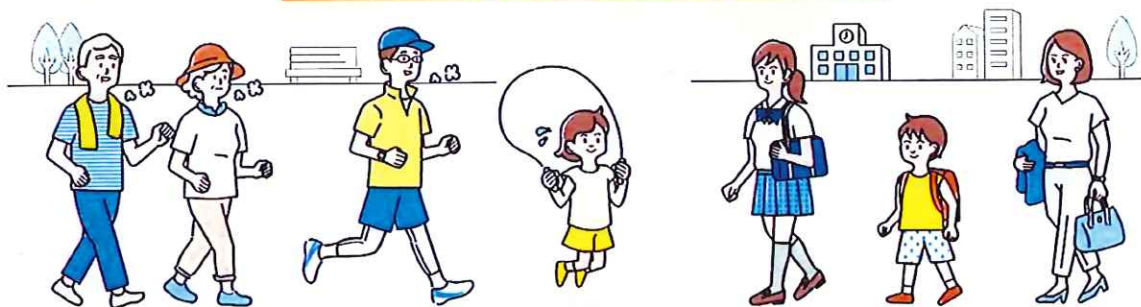
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



感染症対策におけるマスクの着用について

熱中症に
関する
詳しい情報
(環境省HP)



新型コロナ
ウイルス感染症
に関する情報
(厚生労働省HP)



(一般用)



(子ども用)

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

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日あたり **1.2L (2.0ℓ)** を目安に
- ・コップ 約6杯

1時間ごとにコップ1杯 入浴前後や起床後もまず水分補給を

- ・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

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**

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

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。

■年齢別 熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	1.8%
45歳～64歳	11.8%
65歳～79歳	37.0%
80歳以上	49.1%

5歳～14歳 0.1%
10歳～19歳 0.1%
20歳～29歳 0.1%

出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の **約9割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別 熱中症患者の発生割合

65歳以上	自宅
19～64歳	作業中
7～18歳	運動中
0～6歳	公衆出入場所

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅** で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。