



# 令和2年度の熱中症予防行動

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

- ①身体距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

## 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
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコン温度の設定をこまめに調整
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

### 2 適宜マスクを外しましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 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時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と一定の距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を

# 令和2年度の熱中症予防行動



新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

- ①身体距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

### 3 こまめに水分補給を しましょう

- のど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
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理を しましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、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

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給を忘れずに、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

高齢者、子供、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。  
3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲からも積極的な声かけをお願いします。

～環境省HP <https://www.wbgt.env.go.jp/> 「令和2年度の熱中症予防行動」より抜粋～

# 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・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

チェック② 呼びかけに答えますか？

はい ↓

涼しい場所に避難し、服をゆるめマスクを外し、  
身体を冷やす

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分(経口補水液)を補給する

チェック④ 症状は良くなりましたか？

はい ↓

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

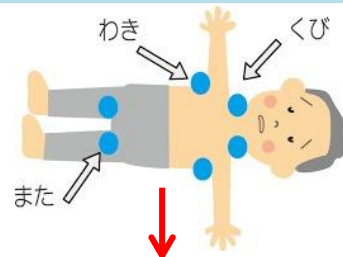
いいえ



救急車を呼ぶ  
119

いいえ

涼しい場所に避難し、  
服をゆるめマスクを  
外し、身体を冷やす



いいえ



医療機関へ