

新型コロナウイルスの出現に伴って、「新しい生活様式」が求められるようになりました。それらにおける熱中症予防行動についてのポイントをまとめました。気をつけなければならない項目が、今まで以上に増えています。自分の健康を守るために各自意識をしましょう。
「うつらない」、「うつさない」ための意識が大切です。

【新型コロナウイルスの出現に伴い、求められている生活様式】

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用（なぜマスクが大切なのか考えましょう）
- ③ 手洗いの徹底、「3密」（密集・密接・密閉）を避ける



【新しい生活様式における熱中症予防のポイント】

① マスクは状況に合わせてはずす

- 体温の上昇を防ぐため、外で人との距離が2メートル以上離れているときは、マスクをはずす。
- マスクを着用している時は負担のかかる作業や運動を避け、こまめに休息をとる。

② マスクをしているときには特に水分補給

- マスクをしていると、口の中の湿度が保たれているため、のどの渇きに気が付きにくくなる。脱水症状をさけるために、のどがかかわく前に水分をとる。
- 1日あたり1.2ℓを目安に水分補給。



③ 自分の健康管理は自分で行う

- 毎日体温測定、健康チェックをする。
- 体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で休養する。

④ 急な気温の上昇に注意

- 急に気温が高くなる今の時期は体への負担が大きくなるため、エアコンの温度をこまめに調整する。
- 感染症予防のため、エアコンを使用するときも換気を確保する。
- 天気予報に注意し、暑くなる見込みがあれば涼しい服装にする。

⑤ 暑さに備えた体づくりをする

- 熱くなり始めの時期から少しずつ運動をしておく
- 運動をするときは水分補給を忘れず、無理のない範囲で行う。
- 気温が高すぎる日には運動は控える。

⑥ まずは手洗い

- アルコール消毒だけでは菌は完全に落ちない。まずは石鹸での手洗いが有効。
- 濡れたままの手は汚れが付きやすいため、ハンカチを使う。