

熱中症を予防しましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期は気温や湿度が高くなります。この中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している時は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給に心掛けましょう。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することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日々の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。
- 3密（密集、密接、密閉）を避ける中であっても、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けに注意を払いましょう。

[令和2年度熱中症予防行動](#)

[職場における熱中症予防](#)

[熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法](#)