

# 熱中症予防 × コロナ感染防止

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります



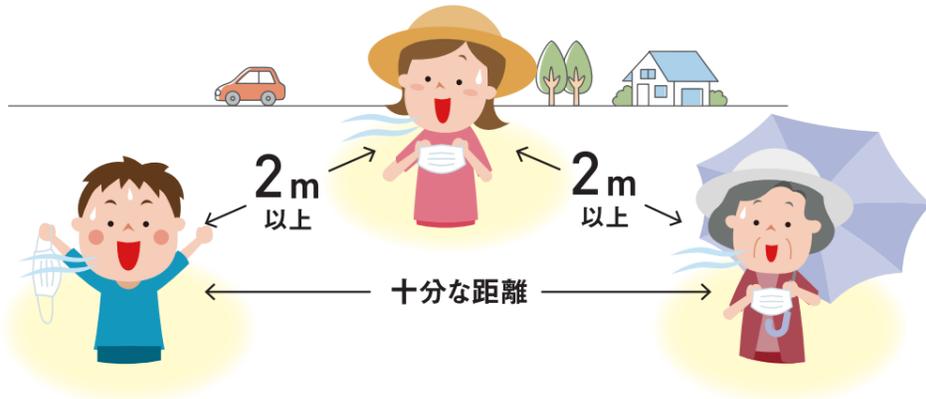
## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外で

• 人と2m以上

(十分な距離)

離れているとき



• 十分な距離がとれない、感染が心配な場合などの

### マスク着用時は

激しい運動は避けましょう



のどが渇いていなくても

こまめに  
水分補給をしましょう



気温・湿度が高いときは  
特に注意しましょう！

室内では

## 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



【参考】環境省 厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）」

暑いのに、外で運動するときもマスクをしないといけないの？

冷房中の換気ってどうやってすればいいの？



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後は、一人ひとりが感染防止の基本である「**身体的距離の確保**」「**マスクの着用**」「**手洗い**」や「**3密(密集・密接・密閉)を避ける**」などの対策を取り入れた生活様式を心がけていくことが求められていきます。

「新しい生活様式」のなか、暑い夏を過ごしていくうえで注意しなくてはならないのが「**熱中症**」です。

「熱中症」は、高温多湿の環境下で、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、めまいや筋肉のけいれん、体のだるさといったさまざまな症状を起こす病気です。

「新しい生活様式」における熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありません。

しかし、「マスクや換気をしながら、熱中症にも注意しないといけないなんて：」「運動中にマスクを外すのはいけないこと？」など、皆さんが不安や疑問に感じていることを少しでも解消できればと、特に心がけていただきたい熱中症予防行動について、今月は紹介させていただきます。



知っておきたい

## 熱中症に関する大切なこと

暑さ指数 (WBGT) を知ろう!!

暑さ指数 (WBGT) は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なり、下記の3つを取り入れた指標になります。

①湿度 ②日射・<sup>ふくしや</sup>輻射など周辺の熱環境 ③気温

●日常生活における指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安
危険 (31°C以上)	すべての生活活動
嚴重警戒 (28°C以上31°C未満)	中等度以上の生活活動
警戒 (25°C以上28°C未満)	強い生活活動
注意 (25°C未満)	



熱中症による死亡者の数は真夏日 (30°C) から増加35°Cを超える日は特に注意運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



環境省 熱中症  
予防情報サイト  
QRコード