

シルバー保険事業室だより

屋外で就業する皆さま

気温&湿度が高い中でのマスク着用は熱中症リスクが高まる！

熱中症予防のため、**能動的に**周囲の人との距離を**2m以上確保し、マスクを外す**ようにしましょう！

- ただし、「朝礼(作業前打合せ)」「中間打合せ」「休憩」「食事」など、**会員が集まり、距離を確保できない場面では、マスク着用が必要！**
- マスク着用の「要・不要」は、「場面の切替わり」によって変化する

**マスク着用の有無に関わらず、以下の対処を！**

- こまめな水分・塩分補給(のどが渴いていなくとも)  
(水分は1日あたり、**1.2ℓ**が目安)
- 涼しい服装、帽子、冷却グッズ等を活用
- 就業時間を工夫
- 日頃からの健康管理および毎日の体調チェック  
(**体温、鏡に映した自顔、尿の色等の確認**)
- 気温・湿度が高い時は無理せず、特に注意する
- 会員相互の**見守りと声かけ**
- 負荷がかかる作業は、**負荷軽減策＋こまめな休憩**

# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

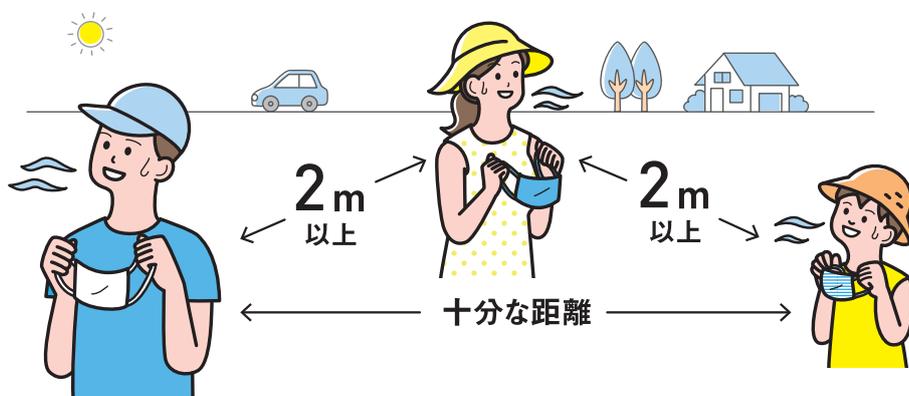
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

〔 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・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 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

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

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

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・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**)

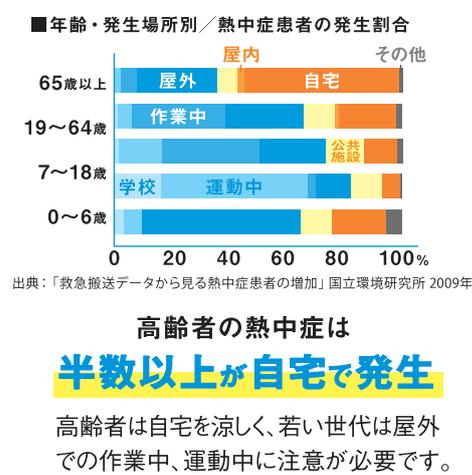
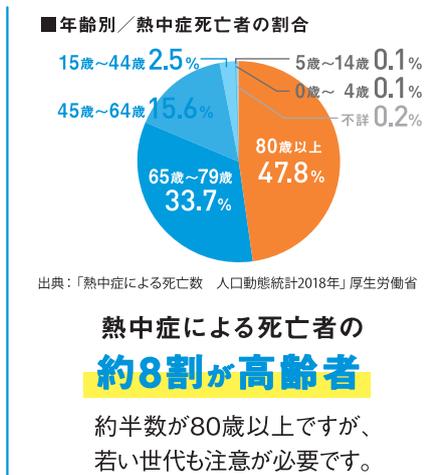
水分補給は忘れずに!

- ・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

熱中症による死亡者の数は**真夏日(30℃)から増加**  
**35℃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。



高齢者、子ども、障害者の方々は、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。