

熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら、十分な対策を取りましょう！

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践していきましょう。

#### 1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給する。

#### 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をすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保出来る場合は、マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を。

#### 3) こまめに水分を補給しましょう。

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日当り1.2リットル）。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで水分とともに塩分も補給。

#### 4) 日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

#### 5) 暑さに耐えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さになれるようにしましょう。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。