

熱中症

を防ごう!



新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の三つの基本である
①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける
等の「新しい生活様式」が求められています。

このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

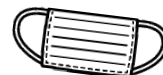
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクを外す
- ・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うえでマスクを外して休憩を



3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2ℓを目安に
- ・大量の汗をかいた時は塩分も忘れずに



4 日ごろから健康管理しましょう

- ・日ごろから体温測定・健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体づくりを

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給を忘れず、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」強度の運動を毎日30分程度



食中毒

予防3原則

暑くなるこの時期、こちらも特に注意!

つけない

- ・手を洗う・きれいな調理器具を使う
- ・きれいな容器で保存

ふやさない

- ・冷凍・冷蔵する
- ・室温で長く放置しない

やっつける

- ・加熱は中心まで十分に
- ・調理器具の消毒