

令和2年度の熱中症予防行動



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染症の3つの基本や、3密の回避等の「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とおりです。

高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

1. 暑さをさける



- ・ 十分な換気を行い、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・ 暑い日や時間帯はムリをしない
- ・ 涼しい服装にする



2. 適宜マスクをはずす



- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、マスクをはずす
- ・ **マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避ける**



3. こまめな水分補給



- ・ 1日あたり「1.2リットル」を目安に、のどが渇く前に水分補給をする
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに接種する



4. 日頃から健康管理をする



- ・ 日頃から体温測定・健康チェックの習慣を身に着ける
- ・ 体調が悪く感じたら、ムリせず自宅で静養する



5. 暑さに備えた体づくりをする



- ・ 暑くなりはじめの時期から、適度に無理のない範囲で運動をする
- ・ 毎日30分程度「やや暑い環境」・「ややきつい」と感じる強度で行う



(参考) 厚生労働省「「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

◎お問い合わせ

佐那河内村教育委員会

088-679-2817