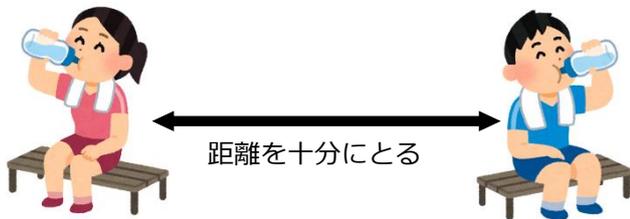


新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人一人が感染防止の3つの基本である ①**身体距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策**を取り入れた生活様式を実践することが求められています。今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気を付けなければなりません。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

適宜マスクを外しましょう



夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。このため、屋外で十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。

暑さを避けましょう



エアコンを利用する等、部屋の温度を調整しましょう。また、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。

換気をしましょう



新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保しましょう。

日頃から健康チェックをしましょう



日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪く感じた時には、無理せず自宅で休みましょう。

こまめに水分補給をしましょう



のどが渇く前に水分補給をしましょう。（一般的に、1日当たり1.2Lの水分摂取が目安とされています。）また、周囲の人と距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクを外して休憩することも必要です。

暑さに備えた体作りをしましょう



熱くなり始めの時期から適度に運動を心掛け、水分補給を忘れずにしましょう。体が暑さになれるように、無理のない範囲で実施しましょう。

高齢者・子ども・基礎疾患のある方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも声掛けをしてください。