

# 感染しない 感染させないために わたしができることは? ~

# コロナウイルス感染症と熱中症予防 ~



令和2年7月30日  
武雄北中学校 保健室



## 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

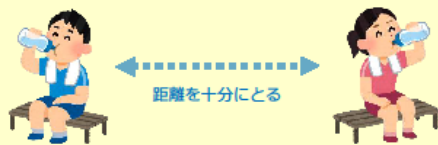
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

#### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・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 適宜マスクをはずしましょう



- ・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（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、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、適宜マスクをはずして休憩を

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。3密（密集、密接、密閉）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。

#### 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日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

#### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・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
- ・「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

ここ数日、県内でも毎日のように新型コロナウイルス感染者増加の報告を耳にすることが増えてきました。コロナウイルス感染症は、**誰でも感染する可能性があります。**“自分は大丈夫”“このくらいの行動は大丈夫”と思わずに**大切な家族や友人の命を守るための行動ができるようになってほしい**と思っています。梅雨明け間近で蒸し暑さが増し、熱中症のリスクも高まっています。今年の夏も酷暑が予想されます。体調管理が難しいこの季節、保護者の皆様も、十分ご注意ください。

不要不急の外出を避けることで感染拡大防止につながります

毎朝の検温は、基本中の基本！  
毎日必ず体温を測りましょう。

規則正しい生活でリズムを整えることで抵抗力を高めることができます

こまめに、丁寧に手を洗うことで感染症と食中毒を予防できます



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います



きれいに洗った手は、必ず清潔なハンカチできれいにふきましょう。

マスクを正しく着けましょう



正しいマスクの着け方は、鼻・口・あごがしっかり覆われている状態です。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



適度にマスクをとる！こまめに水分をとる！人との距離をとる！

マスクを長時間つけると、暑さがこもり、苦しく感じます。十分距離をとってマスクを外そう。

夏休み期間中、毎日の健康チェックを忘れずに！日々の健康管理は、自分と大切な人を守るためのエチケットです。