

環境省  
厚生労働省  
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実践や「3密（密着、密集、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 【注意】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

マスクを着用して  
十分な距離を確保してください。

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう



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.wbat.env.go.jp/>



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも涼しく



## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(1.2)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル  
500ml 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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)

- ・水分補給は忘れずに
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は  
真夏日(30℃)から増加  
35℃を超える日は特に注意!  
運動は運動中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者  
約半数が80歳以上ですが、若い世代にも注意が必要です。

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅や発生  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

年齢層	割合
65歳以上	79.7%
65歳以下	20.3%

発生場所	割合
自宅	50.0%
作業中	25.0%
7~15歳	10.0%
16~64歳	10.0%
0~6歳	5.0%

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。