

# 新しい生活様式で 熱中症予防

今年は新型コロナウイルスと共に生きていく夏となります。この夏を健康に乗り切るための新しい生活習慣の情報をお届けします。

## 基本はマスク着用 適宜外して休憩を

マスクは飛沫の拡散防止に有効ですが、熱中症のリスクが高くなる恐れがあるため、上手にマスクを利用しましょう。

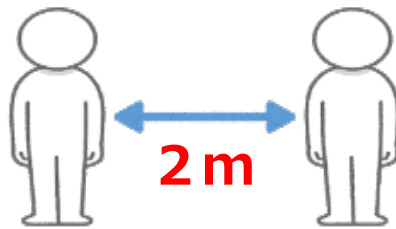
### マスクを外したときの2つのポイント

☆会話は控える



感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)から感染します。

☆周囲の人と距離をとる



手洗い・アルコール消毒も  
忘れずに！



「夏用マスク」も  
おすすめ



## のどの渇きによらず 定期的に水分補給

マスクは熱がこもりやすい+のどの渇きを感じづらい  
ため熱中症のリスクが高まります。

### 水分補給の3つのタイミング

☆作業の**開始前**

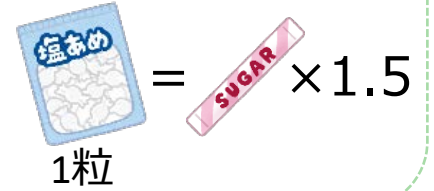
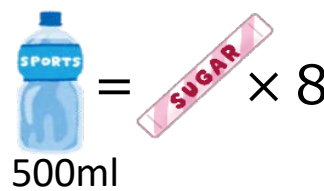
☆作業の時は**20分ぐらいごと**

(100~200ml程度の水分・塩分)

☆のどが渇く前に水分・塩分補給

### 糖分の摂り過ぎ注意

スポーツドリンクや塩あめは糖分  
を含むものが多いので要注意！



出典：中災防 熱中症予防対策のためのリスクアセスメントマニュアル

## 「ウィズコロナ」だからこそ！体調チェック

毎日の体調管理を行い、調子が悪いときは無理せず早めに対応を！

### 運動・仕事前のチェック項目

- 熱中症の既往はないか
- 肥満ではないか
- 高血圧などの薬の服用はないか
- 寝不足ではないか
- 過度のアルコール摂取はないか
- 二日酔いではないか
- 朝食は食べたか
- 風邪や体調不良ではないか
- 脱水ではないか

出典：環境庁 熱中症環境保健マニュアル2018