別紙2

令和２年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～

１　趣旨

令和２年５月４日の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、一人ひとりが感染防止の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。

このように、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つけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、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。

なお、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上での熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

２　熱中症予防行動の留意点

(1)「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○　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おそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（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、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

○　マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

○　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する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

○　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。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○　３密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

(2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

○　暑さを避けましょう。

- 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう（WBGT は環境省ウェブサイトで提供：https://www.wbgt.env.go.jp/）。
- 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。
- 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。

○　こまめに水分補給をしましょう。

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に１日当たり 1.2L の水分の摂取が目安とされています。）。
- 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

○　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（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。