

令和 2 年 7 月 1 日

各部局長 殿
各事業場安全衛生管理者 殿

総括産業医 阪上 優
環境安全保健機構長 吉崎 武尚

「夏季における熱中症予防と新型コロナウイルス感染症対策について」

夏季に入り、高温注意情報が発表されるなど気温の高い日が続いています。室内においては、熱中症対策として適切な空調が必要です。一方、新型コロナウイルス感染症対策においては、リスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するために、室内の換気が重要です。このため、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、熱中症予防に万全を期する必要があります。

環境省・厚生労働省から熱中症に関するパンフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で『新しい生活様式』を健康に！」が配布されましたので、お知らせいたします。特に室内の換気や適切なマスクの着用法について、ご注意ください。また万が一、熱中症患者が発生した場合には、応急処置とともに、救急医療機関等への迅速なご連絡をお願いいたします。

以上、夏季における熱中症予防と新型コロナウイルス感染症対策について、添付のパンフレットも利用しつつ、広く周知していただきますよう、お願い申し上げます。

コロナ感染防止と熱中症予防のポイント

- ・なるべく一部屋に人が集中しないような在室者の配置を検討する。
- ・熱中症予防のため、室温 28℃、湿度 70%以下を目安とする。
- ・空調の効率をよくするため、サーキュレーターや扇風機を併用する。
- ・エアコン使用中でもこまめに換気をする。
- ・屋外で人と 2m 以上離れている等、十分な距離がとれている場合には、熱中症防止のためマスクを外すことも検討する。
- ・マスク着用時には、特にこまめに水分補給と塩分補給を行う。

応急処置のポイント

- ・涼しい場所へ移動させる
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。
- ・意識がある場合には、塩分や水分の補給を行う。

環境省・厚生労働省から熱中症に関するパンフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で『新しい生活様式』を健康に！」

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200621_yellow.pdf

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手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

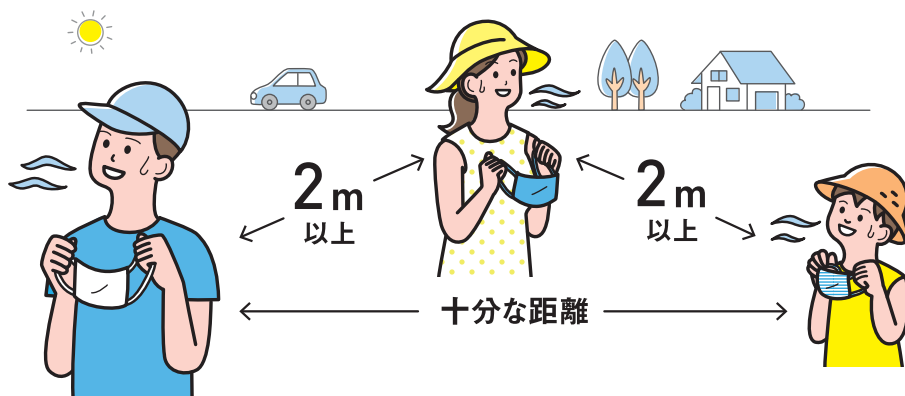
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、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

〔 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



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
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



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 (1.2ℓ)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を 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

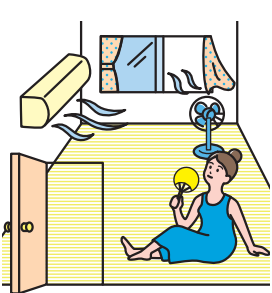


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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

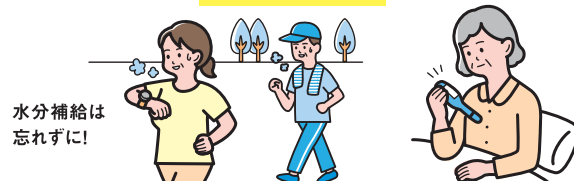
- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**



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

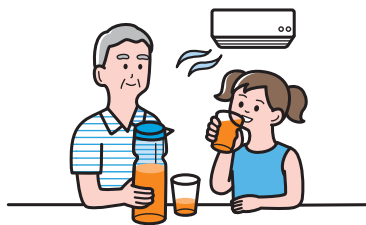
- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)

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**

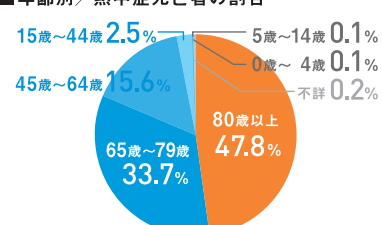
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

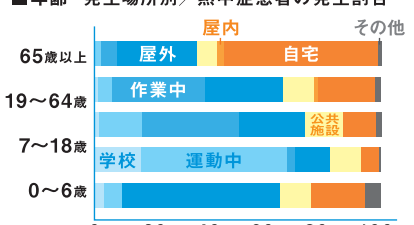


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

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。

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。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。