

熱中症対策に関する周知の内容例

1. 令和2年度の熱中症予防行動

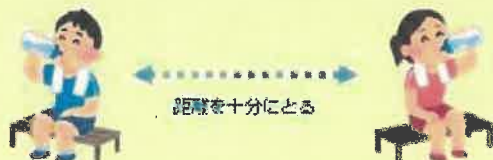
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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

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
- ・体調が悪く感じた時は、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

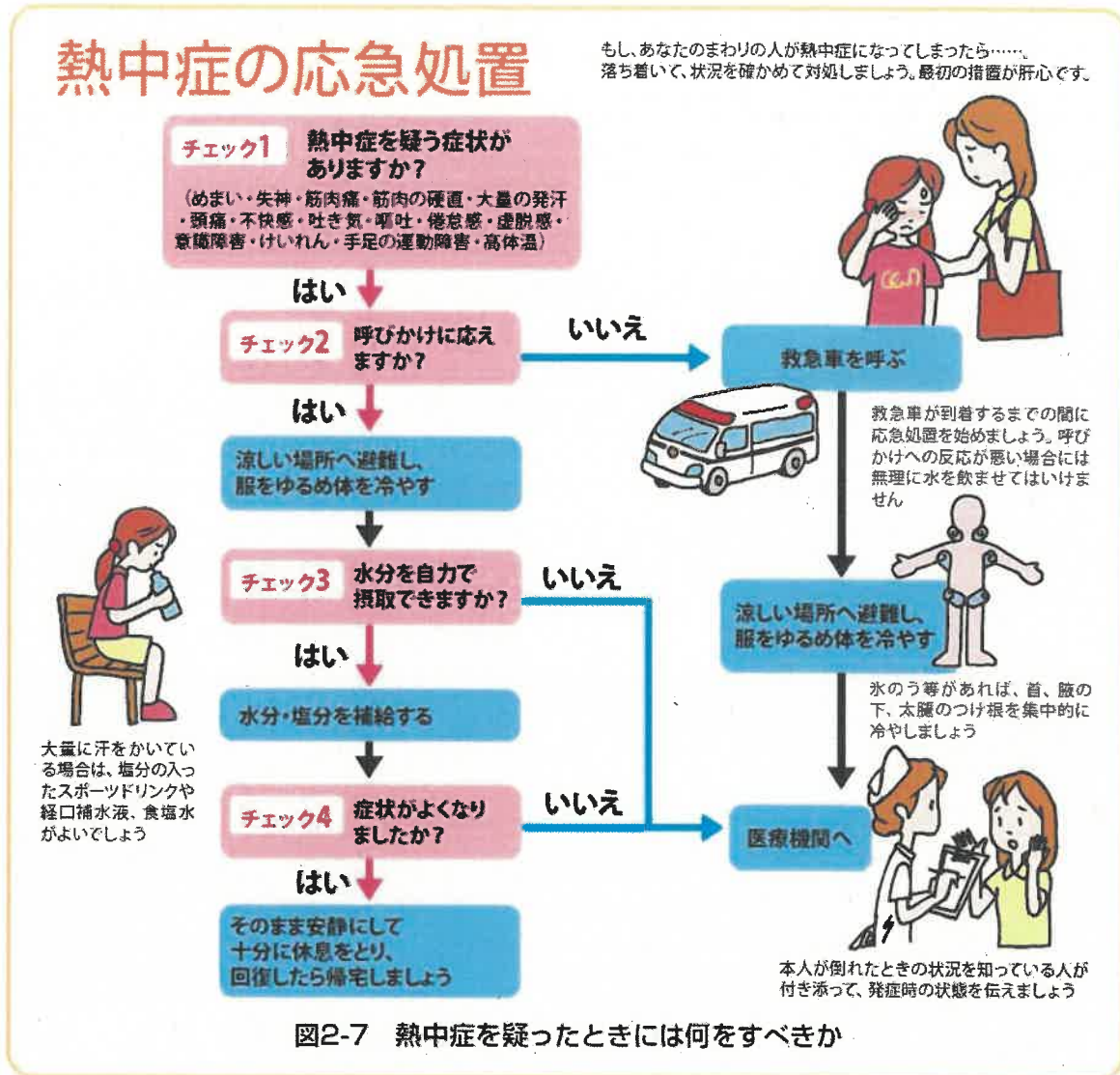


- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

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。

(出典) 環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より

2. 熱中症が疑われるときの対応



(出典) 環境省リーフレット「熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～」

3. 作業時の注意事項（1、2に加え）

- (1) 作業管理者は作業開始前に、作業者の体調を確認し、体調が悪い者は作業を行わないようにする。
- (2) 作業管理者は日陰を確保して一定時間ごとに必ず休憩を設ける。
- (3) 作業管理者は作業者の作業状況等をこまめに確認し、体調不良が疑われる場合にはすぐに涼しい場所での休憩を指示する。
- (4) 作業者できるだけ2人以上でお互いの体調を確認しながら作業を行う。

4. 避難所等における注意事項（1、2に加え）

- (1) 市町村は、避難所における採光量を調節するとともに、扇風機やエアコン等を設置して、避難所の気温・湿度を調整する（可能であれば暑さ指数（WBGT）も測定する）。
- (2) 市町村は、避難所におけるトイレを十分に確保し、避難者等が水分補給をためらうことがないよう環境を整備する。

- (3) 市町村は、避難所における飲料を十分に確保し、避難者等にこまめな水分補給を心がけるよう呼びかけを行う。
- (4) 市町村は、高齢者、障害者等の熱中症のリスクが高い方については、ホテル・旅館等への避難についても検討する。
- (5) 避難所の気温・湿度の管理が難しい場合等は、避難者等に対して保冷剤、氷、冷たいタオル、濡れたタオル等で首や脇等の太い血管が通っているところを冷やすよう促す。
- (6) 被災や避難生活による疲労や寝不足等による体調不良、栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があるため、避難者等に対して普段以上に体調管理を心掛けるように促す。
- (7) 熱中症が疑われる症状が出た際には、適切に医療機関を受診するようにする。
- (8) やむを得ず車中泊をする方に対しては、車のように狭く気密な空間では短時間で車内の温度が上昇しやすく、熱中症の危険性が高まるため、車両スペースはできるだけ日陰や風通しの良い場所を確保し、車用の断熱シートや防虫ネット、網戸を使用する等の工夫を促す。また、車のエンジンをかけたままカーエアコンを入れていても、暑い場所では自動車はオーバーヒートしてエンジンが停止してしまうため、特に乳幼児等の自分で行動できない者を車の中で一人にさせないよう呼びかける。