

熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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



適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・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

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

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
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず 自宅で静養

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。





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 熱中症に関する詳しい情報: https://www.wbgt.env.go.jp/



ダニ・蚊が媒介する感染症に要注意!

これからの季節は農作業など、山や草むらで活 動する機会が多くなります。野山にはマダニやつ つが虫などのダニが生息しています。病原体を保 有するダニ・蚊が媒介する感染症の対策をしっか りしましょう。

ダニにかまれないための対策

- ■草木の多い場所に行くときは、長袖・長ズボン を着用し、シャツの裾はズボンの中に、ズボン の裾は靴下や長靴の中に入れましょう。
- ■ダニを見つけやすくするために、色の薄い服を 着ましょう。
- ■地面や草むらに直接、寝転ばない、腰を下ろさ ない、服を置かないようにしましょう。

野外で活動した後の対策

- ■上着や作業着は、家の中に持ち込まないように しましょう。
- ■すぐにシャワーや入浴をして、ダニが付いてい ないか確認をしましょう。

ダニにかまれたときの対処法

- ■ムリに引き抜こうとせず、医療機関を受診しま しょう。
- ■数週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症 状がある場合はすぐに病院を受診し、野山に入 ったことを伝えましょう。

病 名	潜伏期間	症 状
重症熱性血小板減 少症候群	6~14日	発熱・吐き気 腹痛・下痢など
日本紅斑熱	2 ~ 8 日	高熱・頭痛・悪寒
つつが虫病	5~14日	けん怠感・発疹など

蚊に刺されないように注意しましょう!

蚊は日本脳炎、デング熱などの感染症を媒介 します。すべての蚊が病原体を持っているわけ ではありませんが、蚊に刺されないこと、蚊が 増えないような対策をしましょう。

■問い合わせ先

健康介護支援課 ☎52-9281

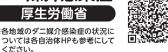
中央東福祉保健所 ☎53-3171











この国をまもる仕事 令和2年度自衛官募集

募集	種目	資 格	受 付 期 間	試 験 日
航空学生(海上自衛隊)		18歳以上23歳未満の方	7月1日~9月10日	1次 9月22日
航空学生(航空自衛隊)		18歳以上21歳未満の方		
一般曹候補生			7月1日~9月10日	1次 9月19日
自衛官候補生 男子 女子	男子	□18歳以上33歳未満の方□	年間を通じて受付	受付時にお知らせします
	女子			
防衛大学校学生	推薦	18歳以上21歳未満の方	9月5日~9月11日	9月26・27日
	総合選抜			1次 9月26日
	一般		7月1日~10月22日	1次 11月7・8日
防衛医科大学校医学科学生			7月1日~10月7日	1次 10月24・25日
防衛医科大学校看護学科学生			7月1日~10月1日	1次 10月17日

【問い合わせ先】自衛隊高知地方協力本部 安芸地域事務所 ☎0887-35-2749

安芸市本町3丁目11-5 (スマイルあき前) E-mail kochi.pco.aki@rct.gsdf.mod.go.jp