

コロナウイルス 感染予防対策と 熱中症について

～熱中症予防×コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！～

1. コロナウイルス感染症の状況

6月23日現在での感染状況
国内での感染者は累計17,968例、死亡者数955名となりました。東京都内では、無症状での感染者が増加傾向にあるようです。引き続き予防対策が必要です。

国内外の発生の状況

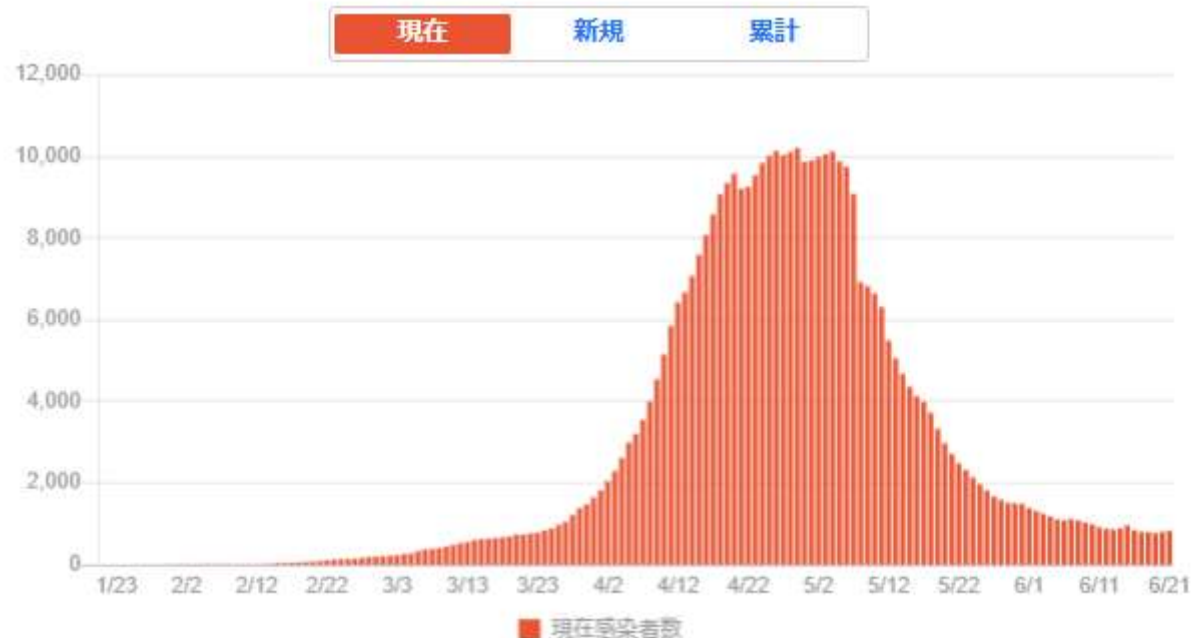
<出典> 6月23日 厚生労働省発表 (累計・新規、死亡者は22日、その他は21日集計)

更新日時: 6月23日 10時00分

国内の発生状況

| | | |
|----------------------------|-----------------------------|------------------|
| 現在感染者数 830 (前日比 +27) | 新規感染者数 43 (前日比 -13) | 累計感染者数 17,968 |
| 死亡者数 955 (前日比 +2) | 退院者数 16,133 (前日比 +25) | |

その他、横浜港に到着したクルーズ船：感染者数712 死亡者13



2. 新しい生活様式の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



2. 新しい生活様式の実践例 (2)

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

3. 新しい生活様式における熱中症予防 行動のポイント

① マスク着用について

飛沫の拡散防止に有効で、基本的な感染対策として着用をお願いしています。

ただし！マスクを着用していない場合と比べると、**心拍数や呼吸数・血中二酸化炭素濃度・体感温度が上昇する**など身体に負担がかかってしまいます。

マスクを着用する場合には、

- ・強い負荷の作業や運動は避ける
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給
- ・周囲の人との距離を十分にとれる場所ではマスクを一時的にはずして休憩する

という対策をとりましょう！



3. 新しい生活様式における熱中症予防 行動のポイント（2）

② エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。
ただし、一般的な家庭用エアコンは、
空気を循環させるだけで換気を行っていません。

新型コロナウイルス対策のためには、
冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う
必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、
エアコンの温度設定を下げるなどの
調整をしましょう。



3. 新しい生活様式における熱中症予防 行動のポイント（3）

③涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、
速やかに涼しい場所へ移動することが、
熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により
屋内の店舗等に
すぐに入ることができない場合も
あると思います。
その際は、**屋外でも日陰や
風通しの良い場所に
移動する**ようにしましょう。



3. 新しい生活様式における熱中症予防 行動のポイント（4）

④ 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝、**定時の体温測定、健康チェック**をお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



4. 梅雨時期の熱中症

湿度が高い梅雨こそ

「暑さ・熱中症対策を」



湿度が高いと、汗が蒸発せず熱がこもってしまうため梅雨の時期は注意が必要です。

特に体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことが出来ず体温をうまく調整できません。気温が高くない、と油断せずに気を付けましょう。

持ち運び可能な小型扇風機や傘につけるハンズフリー扇風機の活用もおすすめです。顔周りにたまった暑さを逃がすのは体温上昇防止に効果的です！



5. まとめ

- ・新しい生活様式を実践しながら、今からの季節は熱中症にも注意をしましょう！
- ・熱中症予防として、「3つのとる」を意識しましょう

- ①人との距離をとる
- ②マスクを取る
- ③水分をとる

- ・外出時は暑い日や時間帯を避けるということも大切です

1年間、ありがとうございました！

来年度もホームページからの資料確認や、出席者の方からの情報収集等引き続きよろしくお願いいたします。

