

# 熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

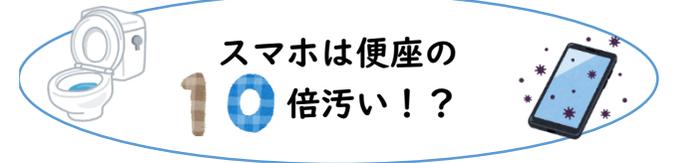


**注意！**  
マスク着用により、熱中症のリスクが高まります



# 引き続き新型コロナウイルス感染症対策を！

## 1. 手洗い・うがいとスマホの消毒



手を洗ったり、消毒したり、こまめに手をきれいにする習慣はついてきていると思いますが、みなさんは「スマホの消毒」していますか？いつも手をもって操作するスマホは細菌やウイルスが付着しやすいです。そのため外出時にマスクをして、帰宅してから入念に手洗いうがいを行っていても、スマートフォンの除菌も同時に行わなければ、結局ウイルスや細菌を再び自分の手で触ることとなってしまいます。外から帰ったら、手洗いうがいと共にスマートフォンの除菌も行うことをおすすめします。

画像引用：  
Insurance2go  
(海外サイト)

除菌方法：専用のクロスや柔らかい布に少量のアルコール（エタノール）消毒液を含ませて、やさしくスマホの画面やカバーなどを拭く



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状態になるなど、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」とマスク着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

## 1. 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

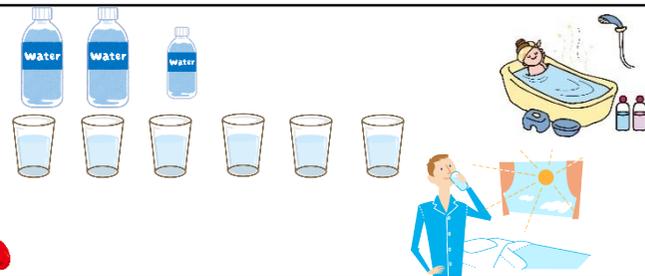


- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と2m以上離れている時には、マスクをはずす



## 2. のどが渴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を目安に  
(ペットボトル500ml 2.5本、コップ約6杯)
- ・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)
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



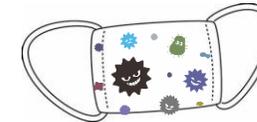
## 3. エアコン使用中もこまめに換気しましょう (エアコンを止める必要はありません)



- 一般的にエアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていない
- ・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



## 2. マスクの取り扱い方



マスクには、空気中の細菌やウイルスが付着しています。そのため、マスクの外側を触ったら、手を洗うこと、はずす時は、ゴム部分を持ってはずすことを徹底してください。また、顎にマスクをずらしている人を良く見かけますが、顎に付着したウイルスや細菌がマスクの内側に付いてしまっています。はずす時は、マスクを内側に折ってからビニール袋などに入れましょう。

### 正しいマスクのはずし方

1. ゴムの部分を持ち、上の方に移動させる。
2. フィルター部分の表面に触らないよう注意して、顔から外し、廃棄する。
3. すぐに手を洗う。



## 3. 体調が悪いときは無理をせず休む



新型コロナウイルス感染症は、軽症の場合は風邪の症状と似ているため、判断が難しいです。自分だけの風邪だと思っても、実は新型コロナウイルスに感染している間に周りにうつしてしまう可能性もあります。そのため、熱がある時はもちろんですが、のどの痛み、咳、呼吸困難、鼻水、鼻づまり、体のだるさ、下痢など、少しでも体調が悪いと思ったら、無理をせず自宅で休養してくださいね。