



## 新型コロナウイルスと熱中症の対策

令和2年度の  
**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。

- 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**
  - 気温・湿度の高い中で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
- 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。

厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動  
(リーフレット)より抜粋



今年も蒸し暑い季節がやって来ましたが、今年も熱中症に加え、新型コロナウイルスへの対応も忘れてはなりません。新しい生活様式に対応して健康に過ごすためのポイントを紹介します。

暑中お見舞い申し上げます

## 社内カンファレンスをおこなっています



「情報発信について」勉強会風景

てのひらでは毎週1回、定期的に社内カンファレンスをおこなっています。ご利用者さまへのよりよい看護やリハビリテーションを促進するため、様々な視点から意見交換をしています。

先日7月15日の勉強会では、「情報発信によってつながりを作り出すことが、ご利用者さまへの貢献につながる」ことを学びました。



詳しい内容についてはいつでもお声掛け、ご連絡ください

## てのひらツイート

精神科訪問看護資格取得のため作業療法士が猛勉強中！（看護師は全員取得済み）



スタッフブログはじめました♪

てのひら訪問看護リハビリステーション HP



【発行元】てのひら訪問看護リハビリステーション

【事業所番号：3960190472】

住所：〒780-8081 高知県高知市若草町16番5号A棟

TEL：088-821-9668 FAX：088-821-9667