

暑い夏に 気をつけること

熱中症への備え 熱中症とコロナ感染を防ごう

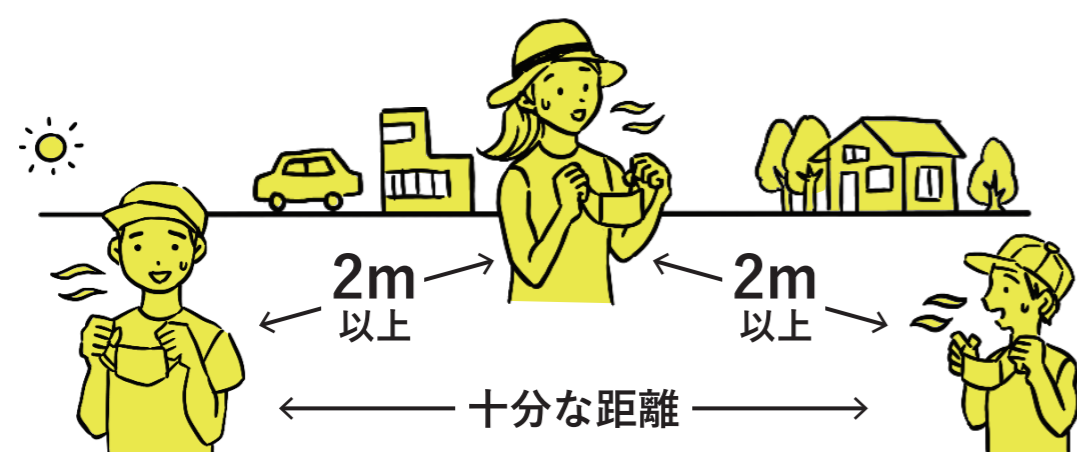
コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

熱中症が心配な時には マスクをはずそう



! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。
マスクは飛沫の拡散予防に有効とされていますが、マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、口元の温度が3℃上がるという報告もあります。また気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

マスクをはずす時の注意点



屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

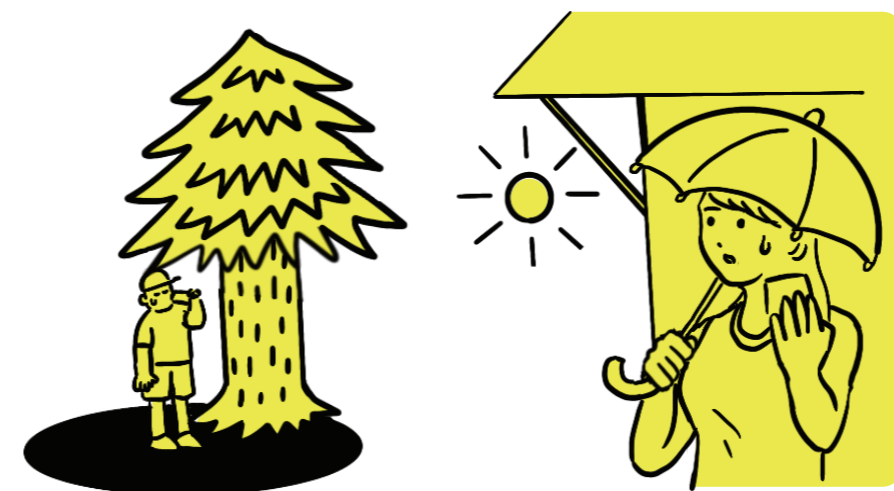
マスクを着用する時の注意点

- 激しい運動は避ける
- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給を
- 気温・湿度が高い時は特に注意を



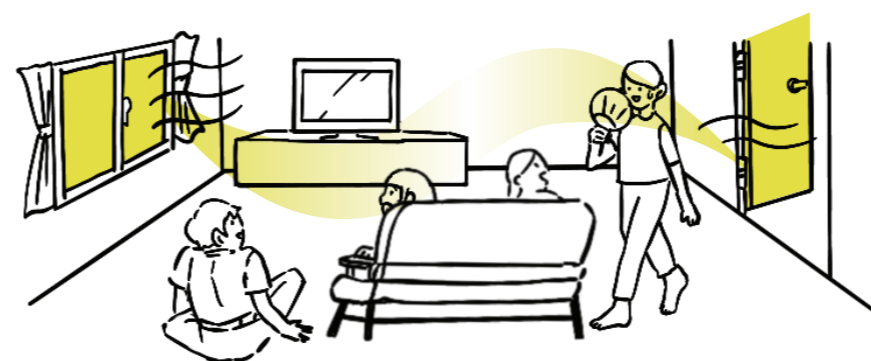
暑さを避けよう

- 涼しい服装、日傘や帽子を身につける
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



多人数で集まる時は こまめに換気をしよう

- !** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません
- 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
 - 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



こまめに水分補給をしよう

自分では気づかぬうちに脱水になる場合があります。のどが渇いていなくても積極的に水分をとるようにしましょう。

- 1日あたり1.2Lを目安に飲みましょう

1時間ごとに
コップ1杯
1杯

入浴前後や
起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

日頃から体調管理をしよう

家にいることが多いと体が暑さに慣れず、外出した時などに熱中症のリスクが高まる可能性があります。

- 無理のない範囲で適度に運動を（「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）

水分補給は
忘れずに！

- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

暑い夏に 気をつけること

熱中症への備え 熱中症の応急処置をチェックしよう

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい ▼

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ▼

涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ▼

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合には、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ▼

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

あなたのまわりに熱中症を疑う症状が見られたら落ち着いて状況を確認し、対処しましょう。最初の処置が肝心です



いいえ

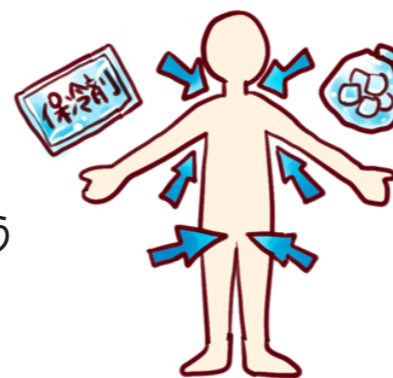
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を中心的に冷やしましょう



いいえ

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



暑さに我慢はならない

どんなに屈強な人間でも暑さには耐えられません。特に学校や屋外作業のときなど、暑さを根性論で我慢したり、我慢させたりは絶対にしないでください。

熱中症とコロナ感染の違い

熱中症とコロナ感染は、症状が似ているとされています。共通の症状、異なる症状を把握し、コロナ感染が疑われる場合には、帰国者・接触者相談センターや医療機関などに相談して受診しましょう。

共通の症状

- 発熱
経口補水液を飲んで汗をかき、熱が下がっても、しばらくしてまた熱が上がってくるようであればコロナ感染の可能性があります
- 頭痛 ● 疲労感、倦怠感、吐き気 ● 筋肉痛、関節痛

症状が異なる点

「味覚障害」「嗅覚障害」「呼吸器症状(息苦しさ、咳)」などはコロナ感染の特徴的な症状です。痙攣やめまいなどは熱中症では見られますが、コロナ感染ではあまり見られません。

暑い夏に 気をつけること

熱中症への備え 高齢者と乳幼児は特に注意しよう

コロナ禍でもすぐできる
防災アクション
ガイド

高齢者の注意点



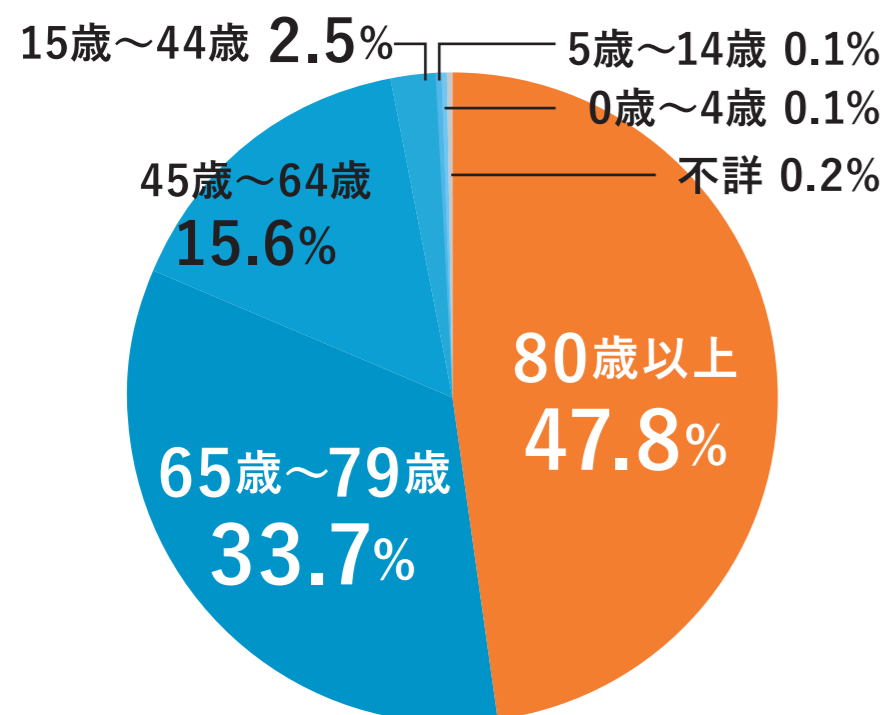
高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、
熱中症にかかりやすいため、高温な日は特に注意が必要です。

- のどが渇かなくても水分補給を
- 部屋の温度をこまめに測る
- 体調や部屋の状況を昼夜問わず気をつける

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

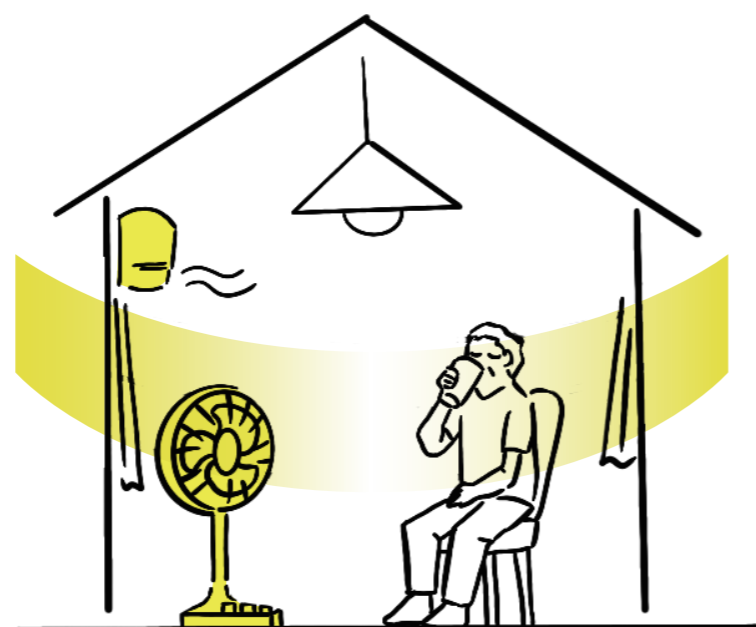
高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

年齢別 / 熱中症死亡者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」
厚生労働省

自宅を涼しくすることを
心がけましょう



エアコンや扇風機を活用

乳幼児の注意点



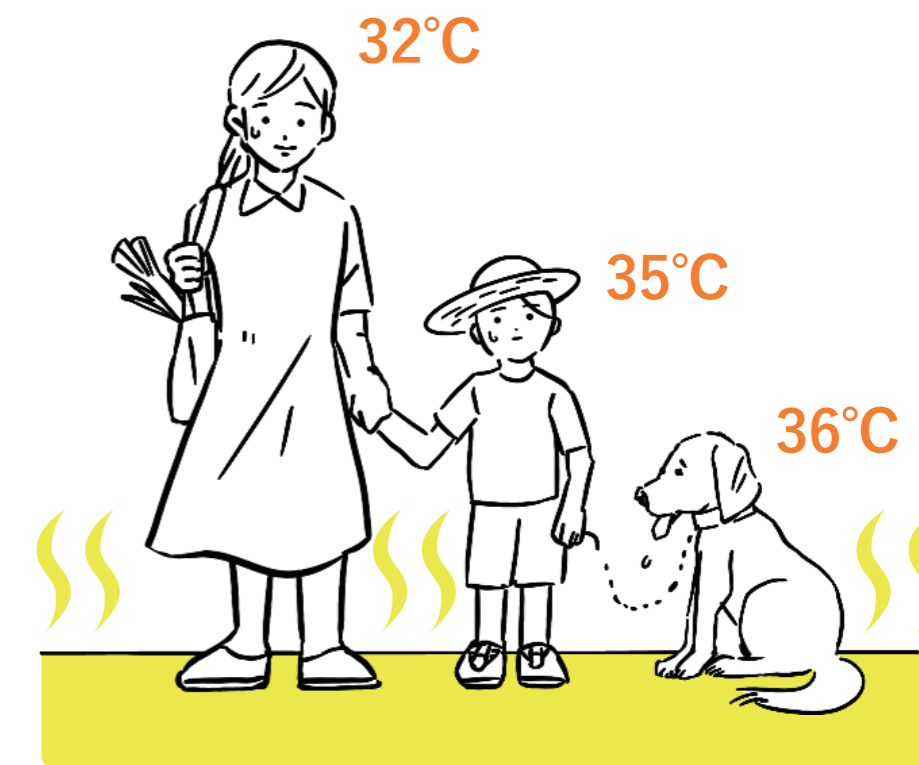
乳幼児は体調を上手く伝えられないことがあり、
「疲れた」「眠い」が熱中症のサインの場合も。

乳幼児を十分に観察し、コミュニケーションをとりましょう。

- マスク着脱とコミュニケーション
マスクを適切に着脱させ、暑さや体調不良をすぐに言える習慣を
※乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもは要注意
- 顔色や汗のかき方に注意
顔が赤くひどく汗をかいている場合には、涼しい場所で十分な休息を
- 日頃からの適切な水分補給
のどの渇きに応じて水分補給する習慣を
- 適切な服装・適度な外遊び

地面に近いほど気温が
高くなるため、身長の高い幼児は
大人よりも危険な状態になります。

※天気予報の気温は、
地上1.25～2.0mの大気の温度



暑い夏に 気をつけること

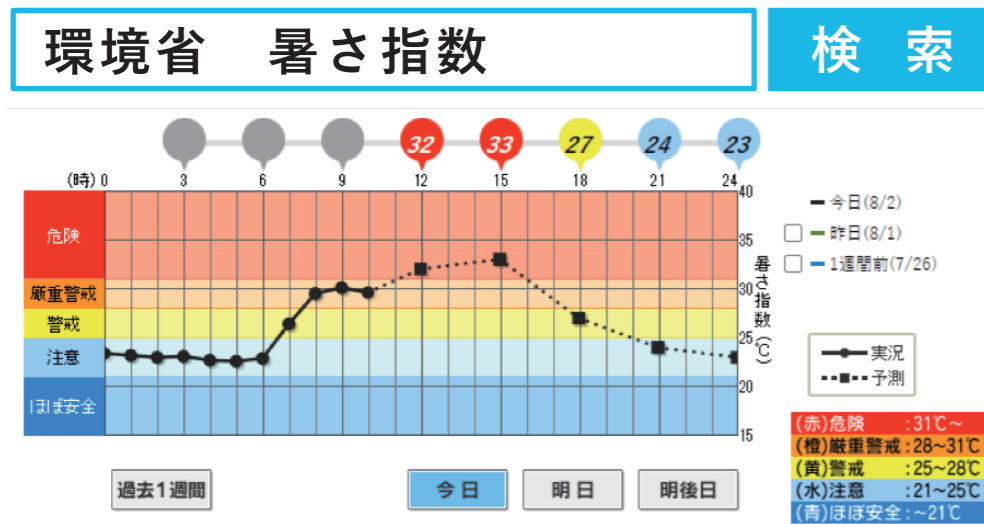
熱中症への備え 暑さの情報をチェックしよう



熱中症による死亡者数は **真夏日** **30°C** から増加し、**猛暑日** **35°C** は特に注意です。
暑さに関する情報をうまく利用して、熱中症を予防しましょう。

暑さ指数をチェック

暑さ指数は、湿度、日射・ふく射など周辺の熱環境、気温をもとにして計算した、熱中症の危険度の目安です。
※単位が「°C」ですが、気温とは異なるので注意。



出典：環境省 HP

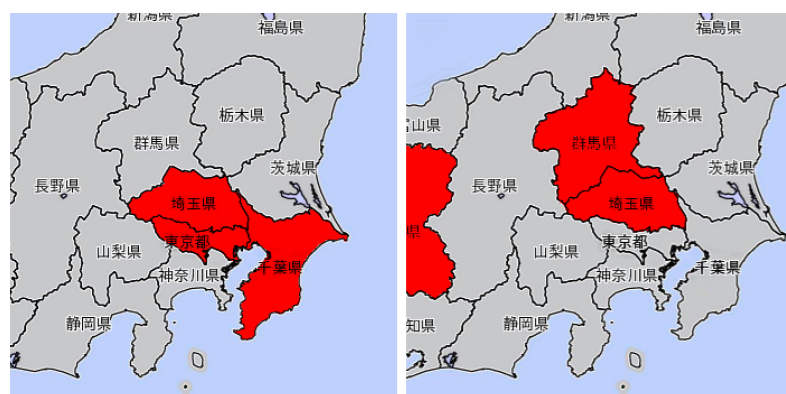
現在の場所の明後日までの暑さ指数をチェック

「熱中症警戒アラート」に注目

熱中症の危険性が極めて高い気象状況(暑さ指数33°C以上)が予測されると、気象庁と環境省は「熱中症警戒アラート」を公表します。

熱中症警戒アラート

検索



外出はなるべく避けて、エアコンを使用し、水分補給するなどの暑さ対策を徹底してください

暑さ指数	レベル	注意すべきこと	気温(参考)
31°C以上	危険	運動は原則中止。 外出はなるべく避けて涼しい室内へ。	35°C以上
28~31°C	嚴重警戒	激しい運動は中止。 炎天下を避け、室温上昇に注意。	31~35°C
25~28°C	警戒	運動や激しい作業時には積極的に休憩を。	28~31°C
21~25°C	注意	積極的に水分・塩分を補給。	24~28°C
21°C未満	ほぼ安全	適宜水分・塩分を補給。	24°C未満

スマホアプリでもチェック

NHK ニュース 防災

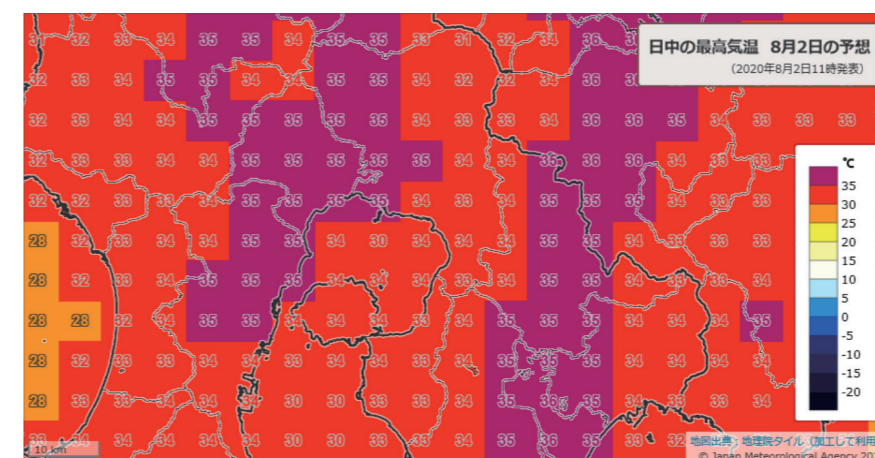
NHKニュース防災
ニュース全般

Yahoo!天気
気象情報

これからの気温を知る

気象庁 天気分布予報

検索

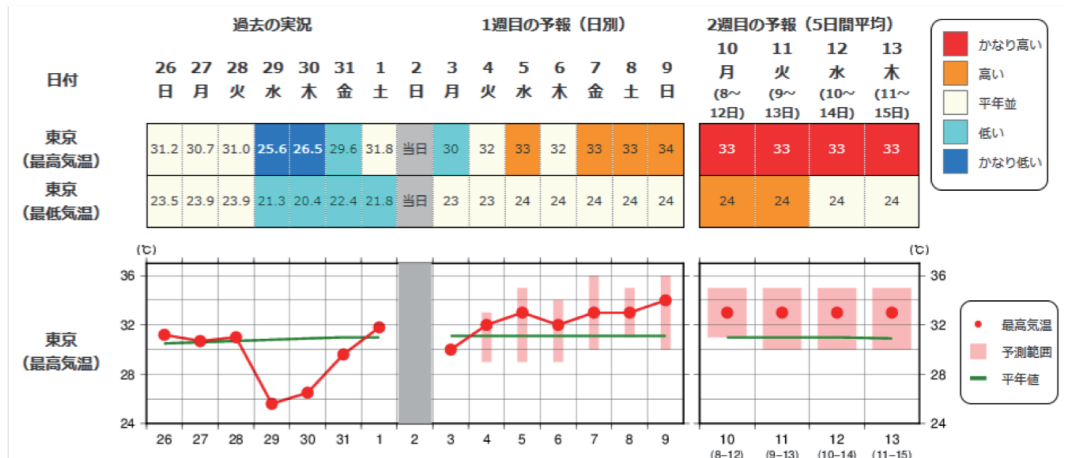


明日までの最高・最低気温、3時間毎の気温の予報をチェック

少し先の気温を知る

気象庁 2週間気温予報

検索



2週間先までの気温の傾向をチェック

出典：気象庁 HP

暑い夏に 気をつけること

熱中症への備え 災害で避難している時の熱中症対策

避難所における熱中症対策

避難所では換気や空調設備の整っていない場合があります。
自ら積極的に暑さ対策をしましょう。



- 定期的な水分補給
- トイレを絶対に我慢しない
- 通気性の良い服装選び
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

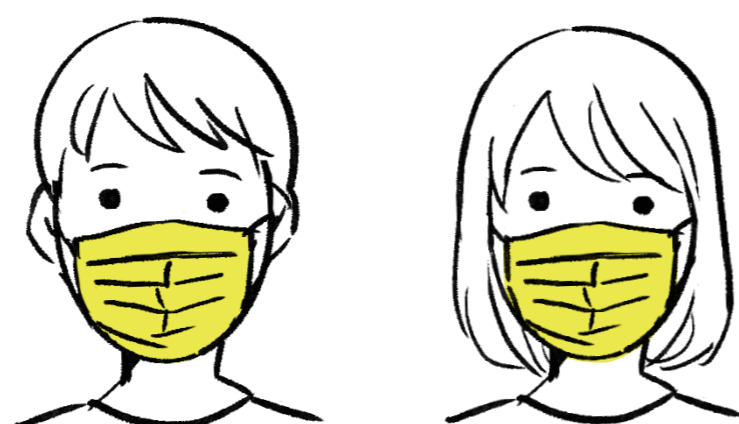
ペットボトルは1日で飲み切ろう

避難所ではペットボトルから直接水分補給を
することが多くなりますが、唾液のついた部分は
様々な菌が発生しやすい状態になります。
ペットボトルは1日で飲みきるようにしましょう。



避難所でのマスクの使い方

- 家族以外の避難者と十分な距離が
とれない場合はマスク着用
- 息苦しさを感じたら、広い場所に出て
マスクをはずす
- マスクをはずしたら会話は控える



車中泊のリスク

特に暑い夏は車内が高温になるため、車中泊における熱中症の危険度は極めて
高くなります。車中泊はできる限り避けるべきですが、やむをえずする場合には、
必ずエアコンの利用やこまめな水分補給を。

ポイント

- エアコンを止めると
瞬時に暑くなるのでONのままに
- 高齢者や幼児がいる家庭は特に、
体調の変化など細心の注意を
- 日陰になる場所を選ぶ



用意すべきもの

- 水（経口補水液など）
- ゼリー（水分量の多い非常食）
- 塩分タブレット
- 帽子やUVカットの上着など

