

## 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

### 1 趣旨

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の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）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

なお、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上での熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

### 2 熱中症予防行動の留意点

#### (1) 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

○ 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

○ マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

○ 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

○ 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○ 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

## (2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

- 暑さを避けましょう。
  - 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
  - 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）。
  - 涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
  - 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。
  
- こまめに水分補給をしましょう。
  - のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。）。
  - 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
  
- 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（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

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

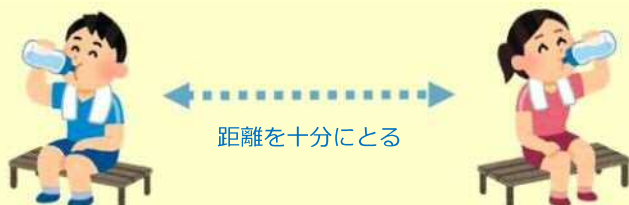
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 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



### 2 適宜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

### 3 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

### 4 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
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 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](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/>



## 熱中症予防に関する資料

- 環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数 (WBGT)」を公表しています。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

検索 | 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

- 厚生労働省ウェブサイト

厚生労働省のウェブサイト「熱中症関連情報」では、熱中症予防に対する厚生労働省の取組や、職場における労働衛生対策などを掲載しています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

(参考)

- スポーツ庁ウェブサイト

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施における留意点等については、スポーツ庁より情報提供されています。

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

## 2 学校園における感染症対策

NEW



### ②マスクの着用について

R2.6.17更新

学校教育活動においては、近距離での会話や発声等が必要な場面も生じることから、飛沫を飛ばさないよう、児童生徒及び教職員は、基本的には常時マスクを着用することが望ましい。

ただし、次の場合には、マスクを着用する必要はない。

ア 十分な身体的距離が確保できる場合

イ 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合

・マスクを外す場合には、できるだけ身体的距離を保つ、近距離での会話を控えるようにするなどの配慮をすることが望ましいが、熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させる。

・マスクの取り外しについては、活動の態様や児童生徒等の様子なども踏まえ、現場で臨機応変に対応する。

・児童生徒等本人が暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけにかけて呼吸したりするなど、自身の判断でも適切に対応できるように指導する。

※ 熱中症への対応については、「3 熱中症予防対策」も参照すること。

1

## 2 学校園における感染症対策

NEW



ウ 体育の授業や運動部活動の場合

R2.6.17更新

※換気や児童生徒等の間に十分な距離を保つなどの配慮をする。

エ 登下校時、人と十分な距離を確保できる場合

○なお、接触過敏、不織布や綿への過敏症、呼吸器疾患、障がい等がある児童生徒については、実態に応じて指導する。

### 【マスクの取り扱いについて】

・マスクを外す際には、ゴムやひもをつまみ、手指にウイルス等が付着しないよう、なるべくマスクの表面には触れずに外すよう指導する。

・外したマスクは、内側を折りたたんで清潔なビニールや布等に置くなどして清潔に保つよう指導する。

・マスクを廃棄する際は、マスクの表面には触れずに外し、ビニール袋等に入れて、袋の口を縛って密閉してから廃棄する。

2

## 2 学校園における感染症対策

NEW



R2.6.17更新

### ⑧登下校時の留意点

- ・夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、登下校中、人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外すようにする。
- ・集団登下校を行う場合には密接とならないよう指導する。
- ・登下校中時、校門や玄関口等での密集が起こらないよう登下校時間帯を分散させるなどの配慮をする。
- ・玄関口に児童生徒がとどまらず、すみやかに教室へ行く(または下校する)よう指導する。

3

## 2 学校園における感染症対策

R2.6.17更新



### 【スクールバスでの留意点】

- ・利用者の状況に配慮しつつ、定期的に窓を開け換気を行う。
- ・利用者の座席を離し、それが難しい場合は、会話を控えることやマスクの着用について徹底する。
- ・スクールバスの運行前(または運行後)は、消毒液で清拭する。

### 【公共交通機関利用時の留意点】

NEW

- ・マスクを着用する、降車後(または学校到着後)は速やかに手を洗う、顔をできるだけ触らない、触った場合は顔を洗うなどして、接触感染対策を行うよう指導する。
- ・通学時間帯をずらすなどして、可能な限り混雑を避けるよう指導する。
- ・混雑していることへの不安に対する相談は、個別によく話を聞き対応する。

4