

2020年6月22日

学生並びに教職員の皆様へ

保健管理センター  
衛生委員会

## 熱中症の予防について

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人一人が感染防止の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、「新しい生活様式」を実践することが求められています。

これまでとは異なる生活環境下であるため、例年以上に熱中症に気をつけることが重要ですので、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防を心掛けるようにしましょう。また、下記及び環境省の「熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)を参照し、予防に努めましょう。

### 記

#### (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。
- マスクを着用している場合、マスクの中の湿度が高くなるため、のどの渇きに気づきにくくなります。強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
- 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、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。

#### (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。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 暑さに備えた体作りをしましょう。

以上