

大阪青山大学

新型コロナウイルス感染症対策について

「新しい生活様式」における
熱中症予防

2020年7月1日

大阪青山大学

学生支援センター

熱中症予防×コロナ感染予防で

「新しい生活様式」を健康に！（１）

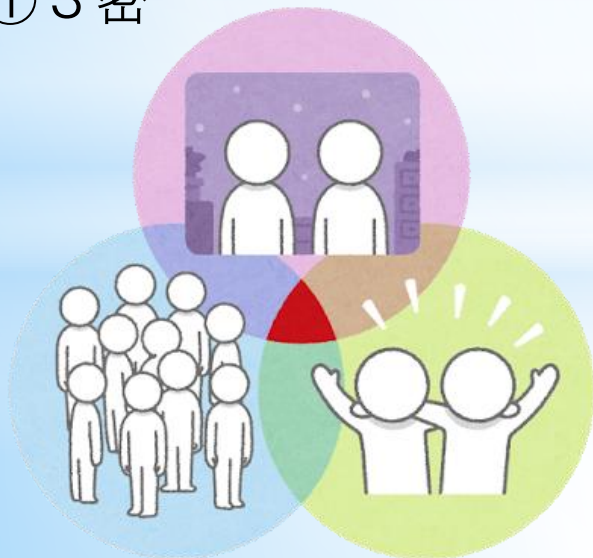
本格的な夏の到来を前に、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を取り入れた「新しい様式」での「令和2年度の熱中症予防行動」が厚生労働省から公表されています。

今夏は

「コロナ感染予防」 + 「熱中症予防」 ⇒ 新しい生活様式の実践

新型コロナウイルスの感染防止の3つの基本

① 3密



② 手洗い



③ マスク着用



熱中症予防×コロナ感染予防で

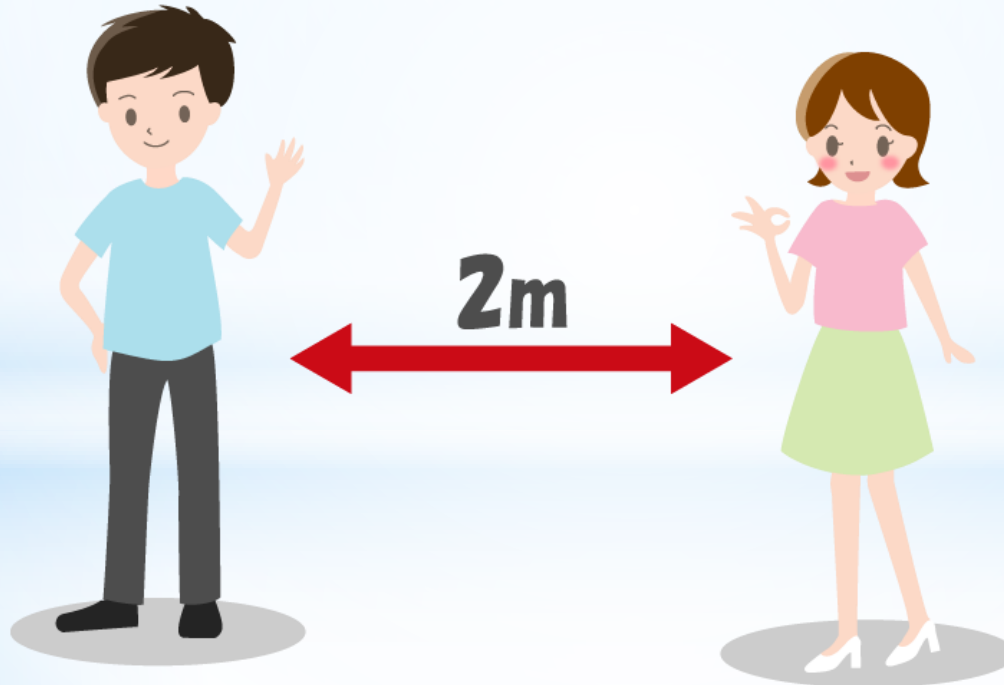
「新しい生活様式」を健康に！（２）

1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染予防対策として着用は必要です。

しかし、マスク着用により熱中症のリスクは高くなるおそれがあります。

①屋外では、人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できればマスクをはずす



②外出時は暑い日や時間帯をさけ、涼しい服装をこころがけましょう。

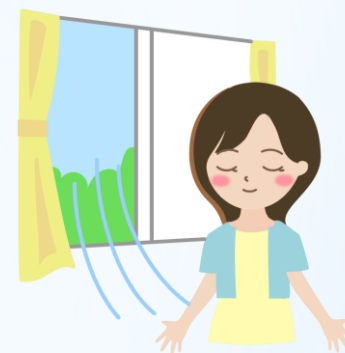
熱中症予防×コロナ感染予防で

「新しい生活様式」を健康に！（3）

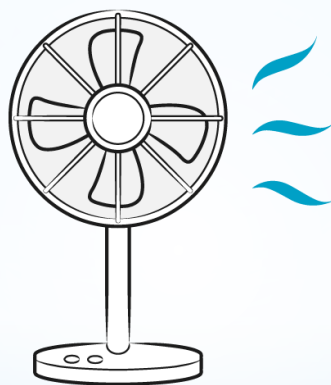
2) エアコンの使用について

家庭用エアコンの多く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。

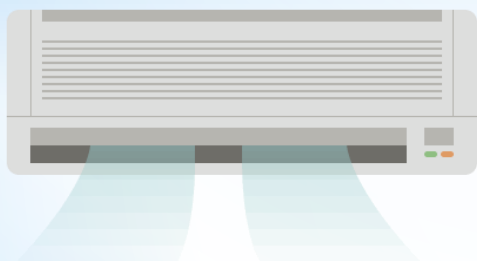
①窓とドアなど2か所を開ける



②扇風機や換気扇を併用する



③エアコンは止めない（エアコンの温度をこまめに設定する）



熱中症予防×コロナ感染予防で
「新しい生活様式」を健康に！（4）

3) 涼しい場所への移動・水分補給について

①少しでも体調異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動する



②喉が渴いてなくても、こまめに水分補給する

- ・ 1日に1.2Lが目安
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分補給



熱中症予防×コロナ感染予防で

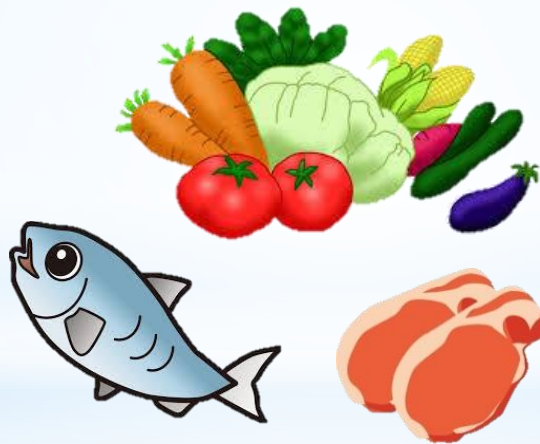
「新しい生活様式」を健康に！（5）

4）日頃の健康管理

- ①「新しい生活様式」における、毎朝の体温測定や健康チェックは、熱中症予防にも有効⇒平熱を知っておくと発熱に気づきやすい
- ②健康でいきいきとした大学生活を送るためには日頃からの「健康管理（運動・栄養・睡眠）が重要



（定期的な運動習慣）



（栄養バランスの摂れた食事）



（質の良い睡眠）

- ③体調が悪い時は、無理せず、自宅静養

熱中症予防×コロナ感染予防で

「新しい生活様式」を健康に！（6）

5) 「熱中症の分類」と「対処方法」

熱中症とは：

室温や気温が高い場所で作業や運動を行い、身体の水分と塩分などのバランスが崩れ、「体温調節機能」が働かなくなり、さまざまな症状を起こす疾患です。

重症度	症 状	対 処	
I 度	<ul style="list-style-type: none">・ めまい・立ちくらみ・ こむら返り・大量の汗	<ul style="list-style-type: none">・ 涼しい場所に移動・ 安静・水分・塩分補給	応急処置を行う
II 度	<ul style="list-style-type: none">・ 頭痛・吐き気・ 身体に力が入らない・ 汗がでない	<ul style="list-style-type: none">・ 涼しい場所に移動・ 安静・水分・塩分補給・ 身体を冷やす	口から飲めない・ 症状が改善しない 場合は 医療機関受診
III 度	<ul style="list-style-type: none">・ 意識障害・けいれん・ 普通に歩けない・ 高熱	<ul style="list-style-type: none">・ 涼しい場所に移動・ 安静・ 身体を冷やす	救急車を呼ぶ