

新型コロナウイルス対策とともに過ごす夏の『熱中症予防』

神戸市熱中症予防対応指針

神戸市

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の対策が必要となり、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』を取り入れながら、熱中症予防に努めましょう。

1. 「新しい生活様式」の中での熱中症予防

① 登下校時には、マスクの着用はしない

・児童生徒等の間に十分な距離を保ちましょう。

② 2歳未満のこどもは、息がしにくくなるため、マスクの着用はしない

③ マスクをはずす時間を増やす

・人と十分な距離（1m以上）が保てる時には、マスクをはずしましょう。

例）1人で家にいるとき、1人でのドライブ、1人での散歩

④ マスク着用時の注意

・強い負荷がかかる作業・運動は控えましょう。

・3密（密集・密接・密閉）な場所では、マスクの着用が必要ですが、時々、周囲の人との距離がとれる場所で、マスクをはずしましょう。

・マスクの着用により加湿されるため、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

⑤ 暑さに慣れるまでは、うっすら汗をかく（暑熱順化）

・外出自粛のため、運動・外出の機会が減り、身体が暑さに慣れていません。

・暑さに慣れるまでは、毎日うっすら汗をかく程度の入浴や体調に合わせた運動を心掛け、体が暑さになれるようにしましょう。

⑥ エアコンつけても、時々換気

・人が集まる室内では、新型コロナウイルス感染症を予防するため、30分に1回、数分程度の換気が必要です。換気後は、エアコンの温度を下げ、室内の温度を下げましょう。

2. スタンダードな熱中症予防

① 暑さを避ける

・室内では、暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を利用しましょう。

・神戸市 HP では「暑さ指数（WBGT）※」等をお知らせします。「暑さ指数」を確認し、暑い時間帯の外出や活動を避けるなど、無理のない範囲で活動しましょう。

※環境省ウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」で「暑さ指数」を公表。

② こまめに水分補給する

・起床時や入浴時、外出前後など水分を摂る習慣（1日1.2リットル目安）をつくりましょう。

③ 涼しい服装を心がける

・ポリエステル等の速乾素材の服、体を締め付けない通気性の良い服、日傘や帽子を活用しましょう。