安全管理委員会からの耳より情報 VOL. 21

感染予防と熱中症対策

新型コロナウィルスワクチンの接種が進んでいますが、感染予防として「身体距離の確保、マスクの着用、手洗い、3 密（密集、密接、密閉）を避ける」などの生活様式は、継続が必要な状況です。しかし、気温が高い夏の時期は、マスク着用により心拍数や呼吸数、血中酸素濃度、体感温度が上昇し皮膚からの熱が逃げにくい状態となるため、体温調整が難しくなり熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症予防と感染予防を両立させるためのポイントとして、厚生労働省より以下のことが挙げられています。

①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外す。

②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る。

③喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を行う。1 日あたり 1.2 L を目安に、発汗が多い時は塩分補給を行う。

④エアコン使用中も、窓やドアをこまめに開けて換気を行う。

コロナ禍での熱中症対策のリーフレットは、厚生労働省のホームページから印刷できます。周囲の方々にも声をかけていきましょう。

[出典・参考資料]
厚生労働省 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

令和 3 年 8 月　安全管理委員会