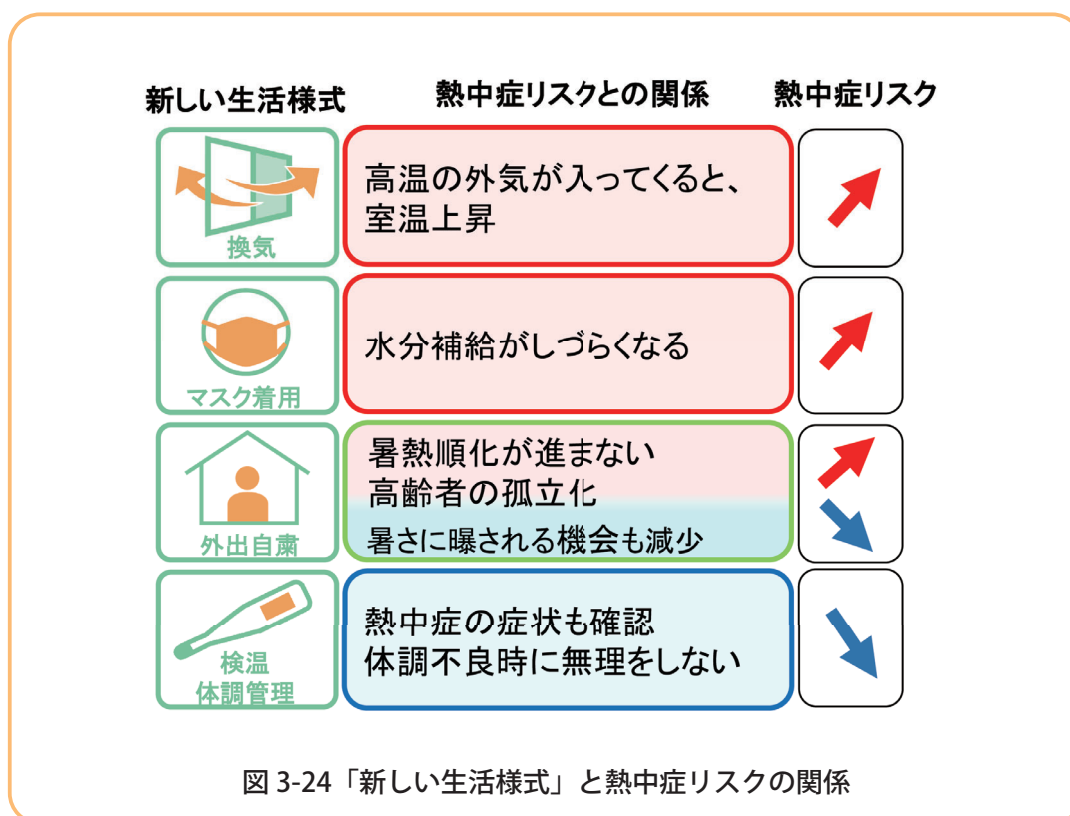


## 7. 「新しい生活様式」での注意事項

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、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。熱中症に十分注意したうえで「新しい生活様式」を実践しましょう。

### （1）「新しい生活様式」と熱中症リスク

暑い時期にも安全に「新しい生活様式」を実践するために、それぞれの感染予防対策が熱中症リスクに与える影響を考慮する必要があります。例えば、換気やマスク着用は熱中症リスクを高める可能性がある一方、日々の検温・体調管理等は熱中症リスクの低減にも役立つことがあります（図3-24）。



## (2) 場所・場面別の熱中症対策

### 【共通の対策】

感染症対策と熱中症対策を両立するためには、感染症対策による熱中症リスクの増大を防ぐことが重要です。どちらにも効果がある共通対策は積極的に行いましょう。

### 感染症対策と熱中症対策を両立するポイント

#### 【マスク】

・体調に応じて、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクを外しましょう。

《マスク着用時は》

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ・気温・湿度が高い時は特に熱中症に注意しましょう。

#### 【換気】

・換気を適切に行い、室温が上がり過ぎないようにエアコンで調節しましょう。

※一般的な家庭用エアコンは換気を行っていません。

#### 【体調管理】

・暑さに備えた体づくりと日頃の体調管理をしましょう。

熱中症予防とマスク着用や換気などの「新しい生活様式」を両立させるため、以下のことに注意しましょう。

屋外では、周りに人がいなかったり人と十分な距離が保たれている場合は、マスクを外してかまいません。マスクを着用している時は、水分補給がしづらくなりますが、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給することを心掛けてください。また、マスク着用時は激しい運動は避け、気温・湿度が高い時は特に熱中症対策を万全にしましょう。

換気は重要な感染症対策です。一般的な家庭用エアコンの多くは室内の空気を循環させる仕組みになっており換気は行っていませんので、エアコン使用中もドアや窓を開けて換気する必要があります。効果的に室内の換気を行うと同時に、高温の外気が入ってくることによる室温上昇に注意してエアコンを使用しましょう。

なお、「新しい生活様式」では運動不足になりがちです。暑くなり始める時期から無理のない範囲で適度の運動で暑さに備えた体づくりをしましょう。また、定期的な体温測定や健康チェックをし、無理をしないなどの体調管理も大切です。

## 【場所・場面別の対策】

## ①家庭

家族に感染が疑われる人がいる場合や訪問者がある場合は、マスクを着用し、換気をしましょう。

なお、高齢者は、感染症対策のため外出機会が減ることで、うつ症状やフレイルが進行すると言われています。家族、親戚、近隣との交流の機会の減少により発見が遅れがちで、熱中症が重症化しやすくなるおそれがあるため、家族によるこまめな電話や近隣の方の見守りなどの配慮が必要です。

## 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

- 一人暮らしの場合は感染リスクはありませんが、冷房を優先しながら24時間換気システムや換気扇を活用して、最小限の換気を確保しましょう。

## ②学校

学校においては屋内での通常の授業等のほか、体育の授業・部活動や登下校といった場面ごとに、感染防止対策と熱中症対策の双方に留意することが必要です。

## 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

- 校内の授業では、換気による感染防止対策が必要です。多くのエアコンは室内の空気と外気の入替えを行っていませんので冷房時も換気は必要です。この際、換気により冷房効果が薄れて熱中症リスクが高まることが懸念されるので、効果的な換気を行いつつ、必要に応じて空調の設定温度を下げましょう。
- 登下校の際には、身体的距離の確保に留意しましょう。安全に配慮した傘さし登下校で、熱中症リスク低減との両立をはかっている取組もみられます。

体育の授業では

- マスクの着用は必要ありません。ただし、感染リスクを避けるために児童生徒等の間隔を十分に確保する等の注意点を考慮する必要があります。
- 体育館では大型扇風機の活用等も含め、送風と適切な換気を行うようにしてください。
- 教師は、毎朝の検温や健康観察により、状態を把握し、体調が優れない児童生徒等の体育の授業への参加は見合わせましょう。

### ③労働環境

デスクワーク等の屋内の執務環境において複数人で作業を行う場合には、マスクなどの飛沫飛散防止器具（以下「マスク等」という）の着用と効果的な換気による感染防止策が適切です。

一方、単独作業の場合や屋外で他の労働者と十分な距離（2m以上）が確保できる場合などでは、熱中症予防の観点からマスク等を外した方がよい場合も考えられます。

熱中症予防に配慮した上で、感染防止を図るには、「マスク等を着用する場面」、「マスク等の選び方」、「正しい着用方法」を労働者一人ひとりに徹底することが重要です。

#### 対策・実施時の注意点

以下のような対策を検討しましょう。

- マスク等を着用すると余計に暑く感じるがありますが、軽い負荷の作業であれば口の周囲を覆うマスク等の有無によって深部体温の上昇に差は生じません。一方、飛沫飛散防止の効果が高いマスク等の着用により、呼吸時の負担感が増加し、息苦しさを感じることもあるので、単独作業や屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合にはマスク等を外して構いません。厚生労働省の「建設現場における熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止」パンフレットを参考に、作業に応じたマスク等を選定し、休憩室への入室など場面が切り替わる時には必ず着用します。
- マスク等の着脱は面倒ですが、水分補給は忘れずに定期的に行います。マスク等を着用すると話しくらく表情もわかりにくくなる場合がありますので、暑熱環境下では意識的に声をかけあって互いに体調を確認するようにします。
- 夏場の屋外での活動が少ない労働者は、外出制限によって発汗する機会が減り筋肉量も低下すると、暑さへの順化が失われることがあります。日常から少し汗をかくような運動習慣を欠かさないようにすることも効果的です。
- 換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）を使っている商業施設などでは、効果的な換気を行いつつ室内の気温が上がりすぎないように冷房温度を調整してください。