

知って防ごう！

熱中症

新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用は基本的な感染防止対策として重要ですが、熱中症防止の観点から、屋外では、人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話を行わない場合は、マスクを外しましょう。

奈良県健康推進課（令和4年6月作成）



屋外でのマスク着用について

【屋外】

距離が確保できる

距離が確保できない

会話をする

マスク必要なし



マスク着用推奨



会話を
ほとんど
行わない

マスク必要なし



マスク必要なし



公園での散歩やランニング、サイクリングなど

徒歩や自転車での通勤など、屋外で人とすれ違う場面

熱中症予防のために県民のみなさんへのお願い

暑さをさけてください！



- 外出時はなるべく日陰を歩き、日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう。
- 日陰など涼しい場所、施設を利用しましょう。

いつも以上に、こまめな水分補給をしましょう！

- のどの渇きを感じる前に水分を補給しましょう。
- 大量の汗をかいた時は、塩分も忘れずに。



エアコンなどで空調管理をしましょう！



- 室内でも昼夜を問わず、エアコンなどで室温を調整し、こまめに換気しましょう。

日頃から体調管理をしましょう！

- 栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。
- 毎日の体温測定と健康チェックも忘れずに。



熱中症警戒アラート発表時はなるべく外出を控えましょう！

- 「熱中症警戒アラート」については、環境省のLINE公式アカウントで確認できます。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



熱中症を疑ったとき

- ① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
- ② 衣類をゆるめて休む
- ③ 身体を冷やす
首、腋の下、腿の付け根を集中的に氷水で冷やす
- ④ 水分を補給する
このとき、水分だけでなく0.1%程度の塩水やスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。

水分を自力で摂取できなければ救急車を要請する。

すぐに
救急隊を
要請



高齢者や幼児
は特に注意!

救急隊を待つ間、涼しい場所へ移動し身体を冷やす