

# ぎふ感染症かわら版

令和2年6月12日 岐阜県感染症情報センター（岐阜県保健環境研究所）



この内容は2020年6月12日時点の情報です

## 「新しい生活様式」のもとで熱中症を予防するために

気温の高い日がつづくこれからの時期、今夏は新型コロナウイルスの出現によってこれまでとは異なる生活環境のもとで過ごすことが多くなり、例年以上に熱中症への対策が重要となります。感染拡大の第2波予防を想定した「新しい生活様式」（身体的距離の確保、マスクの着用、3密（密集、密接、密閉）を避けるなど）を日常生活に取り入れていただくためには、これまで以上に熱中症を予防する行動を意識することが重要となります。

### 「新しい生活様式」のもとでの熱中症予防行動のポイント

#### （1）適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

#### （2）換気を確保しつつエアコンを利用しましょう

冷房時でも、換気扇や窓開放によって換気を確保しましょう。換気によって室内温度が高くなった場合は、熱中症を予防するために、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



### (3) 日ごろから体調管理を行いましょ

日頃から体温測定、健康チェックを行いましょ。  
これらは新型コロナウイルス感染症だけでなく、  
熱中症を予防するうえでも有効です。  
体調が悪いと感じた時は、無理せず  
自宅で静養するようにしましょ。



### (4) 周囲への目配り、声掛けを行いましょ

高齢者、子ども、障害者の方々は、  
熱中症になりやすいので十分に注意しましょ。  
感染防止の基本である3密  
(密集、密接、密閉)を避けつつ、  
これら熱中症になりやすい方々への  
目配り、声掛けをするようにしましょ。



#### ◆ 参考資料 (詳しくはこちらをご確認ください)

- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました(2020年5月29日) | 厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)
- ・「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました(2020年5月4日) | 厚生労働省  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
- ・「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について(2020年4月27日) | スポーツ庁  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について (2020年6月12日時点での情報)

[https://www.pref.gifu.lg.jp/kinkyu-juyo-joho/shingata\\_corona\\_soudan.html](https://www.pref.gifu.lg.jp/kinkyu-juyo-joho/shingata_corona_soudan.html)

新型コロナウイルス感染症全般について、どこへ相談してよいかわからない方は、下記の県民総合相談窓口(コールセンター)へご連絡ください。  
電話: 058-272-8198  
相談時間: 8:30 から 17:15  
(4月11日より当面の間、土日祝日も対応)  
また、発熱等の症状が持続している場合は右の帰国者・接触者相談センターへご連絡ください。  
(毎日(24時間(平日9:00から17:00以外は電話呼出対応))

#### 岐阜県内の帰国者・接触者相談センター

保健所	電話番号	FAX 番号
岐阜保健所	058-380-3004	058-371-1233
西濃保健所	0584-73-1111 (内線 273)	0584-74-9334
関保健所	0575-33-4011 (内線 360)	0575-33-4701
可茂保健所	0574-25-3111 (内線 358)	0574-28-7162
東濃保健所	0572-23-1111 (内線 361)	0572-25-6657
恵那保健所	0573-26-1111 (内線 258)	0573-25-1174
飛騨保健所	0577-33-1111 (内線 309)	0577-34-8327
岐阜市保健所	058-252-0393	058-252-0639



保育所や幼稚園、高齢者施設など、希望される施設に対して「ぎふ感染症かわら版」のメール配信もおこなっています。  
くわしくは岐阜県感染症情報センターホームページをご覧ください。

