

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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手洗いの実施や「3密(密着、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

..... ( 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  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 大玉村新型コロナウイルス感染症対策本部より

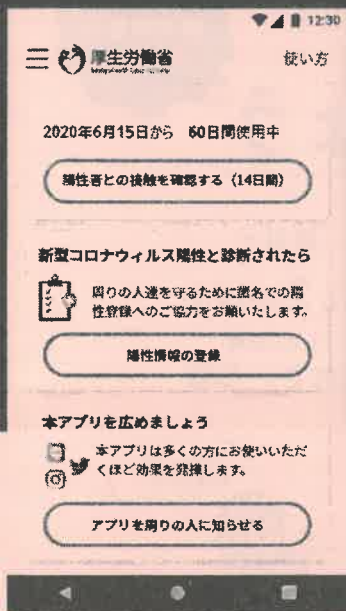
新型コロナウイルス感染症における感染防止対策については、段階的に緩和されましたが、東京をはじめとする感染が続いている地域への往来は、引き続き当分の間は可能な限り控えてくださいますようお願いいたします。

また、往来する場合は、十分な感染対策をとっていただき、2週間程度の行動記録をとっていただくようお願いいたします。

【大玉村新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎ 48-3131】

自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。

## 厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ (略称：COCOA)



\*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します  
※記録は14日経過後に無効となります  
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません  
※Bluetoothをオフにすると情報を記録しません

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら

