

## 「新しい生活様式」と熱中症予防

シーアイハイツ和光管理組合



新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の基本、①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗い**、④**3密（密集、密接、密閉）**を避けるなどの対策を取り入れた「新しい生活様式」の実践が求められています。今夏は、これまでと異なる生活環境下で熱中症予防を心がけて行く必要があります。

### マスクと熱中症



夏期の気温・湿度が高いなか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2 m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。マスクをしている場合には、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛け、周囲の人と距離を十分取れる場所では、適宜、マスクをはずして休憩するようにしましょう。

### エアコン使用と換気

初夏に入り、汗ばむ陽気の日も出てきました。自宅での熱中症対策に欠かせないのがエアコンによる冷房です。運転中は、冷気が逃げないように窓を閉めっぱなしにしがちですが、新型コロナウイルスの感染リスクを下げるため、**冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を行う必要があります。**

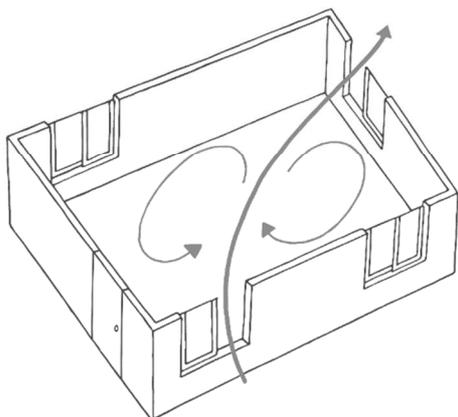
**ほとんどのエアコンでは換気できません、一般的なエアコンは室内機に取り込んだ空気から冷媒ガスの働きで熱を奪い、冷やして部**

屋に戻すという仕組みで、空気はただ室内を循環しているだけで、外との換気は行われていません。政府の専門家会議が示した「新しい生活様式」の実践例でも、日常生活で、こまめな換気を促しております。

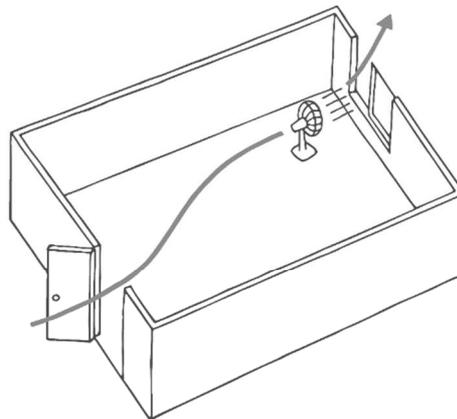
**エアコンを使いながら換気するには、設定温度をやや上げて運転したまま窓を開けると消費電力の上昇を抑え、効率よくエアコン運転時の換気が行えます。**

### 効果的な窓の開け方と換気の工夫

二方向で対角の窓2カ所：部屋全体を空気が循環する



(参照：YKK AP (株) のホームページ)



窓1カ所しか開けられない部屋：室内ドアを開けたり、扇風機を活用して空気の流れをつくる