



マスク着用で熱中症の リスクが高まる！

ここ数年暑い夏が続いています。加えて、外出の機会も少なく、マスクも手放せないニューノーマルな生活、そんな中で注意したいのが「熱中症」です。本来、屋外で過ごすことで体は暑さに慣れますが、それができないと熱中症にかかりやすくなります。特に注意が必要な方の特徴や、ニューノーマルな生活の中でも上手に熱中症を予防する方法をご紹介します。

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点が基本です。

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。

これから、夏を迎え皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意ください。よく、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。

①マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基



本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。

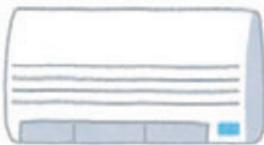
従って、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、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がけましょう。

また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

②エアコンの使用について
熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。



換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。③涼しい場所への移動について
少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。

その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

④日頃の健康管理について
「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いして

静岡県熱海市伊豆山地区の土石流災害と 九州南部の大雨による災害に対し お見舞い申し上げます

気象庁は七月二日の昼過ぎに、命に危険が及ぶ土石流災害が発生するおそれがあると、静岡県と共同で、熱海市に「土石流災害警戒情報」を発表。翌三日の午前中に土石流が発生し、大きな被害をもたらしました。また、この「土石流災害警戒情報」は、五日間にも及びました。

また、活発な梅雨前線の影響で、九州南部を中心に七月十日未明から記録的な大雨に見舞われました。気象庁は十日朝、鹿児島、宮崎、熊本、三県に、数十年に一度の深刻な災害が想定される「大雨特別警戒情報」を発表しました。

三県の七市町は約二十五万人を対象に、避難情報で最も危険度の高い「緊急安全確保」を出しました。福岡管区気象台などは十日朝に緊急の記者会見を開き、住民に身の安全の確保を呼びかけました。

熱海市で発生した、土石流は多くの方の命と、つい先ほどまで生活していた家を一気に押し流してしまいました。九州南部でも大雨により、多くの方々が被災されました。この度の災害で亡くなられた方々のご冥福と、災害に見舞われた方々が一日でも早く「日常が」戻りますよう心よりお祈り申し上げます。

また、このほかにも各地で大雨による災害が発生したという報道があり、一日でも早い復旧と復興が、できますようにお祈り申し上げます。

じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。

その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

④日頃の健康管理について
「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いして

健康チェックをお願いして





SDGsってなに？

世界が目指す持続可能な開発目標

最近、ニュースや新聞で「SDGs（エスディー・ジーズ）」が頻りに取り上げられるようになり、具体的なSDGsについてどのような活動をしていくのか分からないという方も多くありません。SDGsでは、環境保護・ジェンダーレス・多様性などの目的が多くありすべてを理解することは簡単ではありません。SDGsの概要、企業で取り組めることを簡単に分かりやすく解説します。

SDGsは、『Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）』を意味します。

持続可能な開発目標とは、分かりやすく説明すると、「将来の世代の欲求を満たしつつ、現在の世代の欲求も満足させるような開発」をおこない、人間にとって理想的な社会を目指すことです。

二〇一五年九月、ニューヨークの国連本部で開催された持続可能な開発サミットにて、誰ひとり取り残さないを理念とする「SDGs」が採択されました。SDGs自体は採択から二〇一五年と比較的新しいものの、「持続可能な開発」



SDGsの17の目標

	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる		各国内及び各国間の不平等を是正する
	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する		包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する
	あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する		持続可能な生産消費形態を確保する
	全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する		気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる
	ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び子供の能力強化を行う		持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する
	全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する		陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、並びに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する
	全ての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する		持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する
	包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセント・ワーク）を促進する		持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる
	強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る		

に関する取り組みは、一九七〇年代までさかのぼります。もともとは、第二次世界大戦後に勃発した「経済対策と環境対策の対立」がルーツです。一九七二年に、スウェーデンで開かれた国連人間環境会議にて「人間環境宣言」の採択、一九九二年には、リオデジャネイロでの環境

と開発に関するリオ宣言が採択され、世界全体で環境対策を目指す動きが活発化しました。そして、二〇〇〇年に入ると、SDGsの前身となる「MDGs（ミレニアム開発目標）」が国連のサミットで採択されます。これまでの環境目標に加え、ジェンダーレスの社会の実現、途上国における貧困問題解決・初等教育の達成などを含む8つの目標を掲げ、二〇一五年までに達



成することを定めました。しかし、先進国によってルールが決められていたことや、地域の偏りもあり、結果としてMDGsは満足な結果を達成できずに二〇一五年を迎えます。そこで、先進国と発展途上国の壁をなくし、二〇三〇年までの目標達成を目指すことで採択されたのが、「SDGs」です。

「SDGsで掲げられた」

MDGsは、発展途上国の課題に関する8つの目標達成が含まれている一方、SDGsでは、先進国・発展途上国の両者が抱える「17の目標」が掲げられています。（左上の図参照）

日本社会でも注目されるようになったSDGsですが、二〇二〇年に発表された国連レポートの持続可能な開発レポートによると、日本は15位にランクインしたものの年々順位を下げているのが現状です。

特に、事業規模が限られている中小企業では、ビジネスに直結したSDGsの取り組みが難しくどのよう

も多いのではないのでしょうか。

そこで、大きな目標達成を考えるのではなく、簡単なことからコツコツと始めてみましょう。

・地域ボランティアに参加する
・環境に配慮した業務を推進する
・働きやすい環境をつくる

SDGsへの取り組みは、大企業が行なっているようなビジネスに関連したことで

はありませぬ。身近な地域ボランティアを通して、清掃活動をおこな

なったり、普段の業務における紙や電気の消費量を削減したりするといったことで、SDGsの目標達成に貢献できます。

また、子育てや介護を必要とする従業員が不安なく働けるように、柔軟性のある働き方を導入することも持続可能な社会をつくる重要なアクションです。

（インターネットより参照）

