

# 今夏の暑さ対策の留意点

感染症拡大防止のため、今年の夏は、テレワークなどにより、自宅で過ごす機会が多くなります。

## ○お家では…

### 「エアコン de 体調管理」

暑い日は無理せず、エアコンなどを上手に利用し、部屋の温度を調節しましょう。  
また、窓を開けるなど室内の風通しをよくすることにも心がけましょう。

### 「お家 de 打ち水」

自宅で過ごす機会が多くなっていることから、お家での打ち水を推奨します。  
打ち水を行う際は、周りの人との距離の確保などに気を付けましょう。



# 今夏の暑さ対策の留意点

新しい日常では、引き続きマスクの着用が必要です。一方で、気温・湿度の高い中でのマスク着用は、脱水などを引き起こしやすく注意が必要です。

## ○お外では…

### 「マスクオフ de 休憩を」

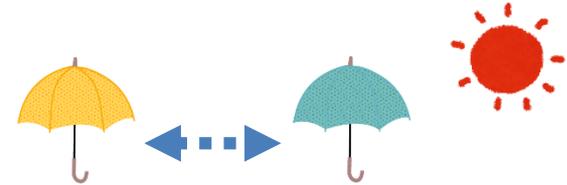
周りの人との十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外しましょう。外したマスクは落とさないように。ごみに出す時はごみ袋の口をきつく縛って出しましょう。

### 「マイボトル de 水分補給」

外出するときは、マイボトルを持って、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。ペットボトルなどは家庭に持ち帰りましょう。

### 「日傘 de ディスタンス」

日傘を使って、暑さから身を守るとともに、距離をとって大切な人も守りましょう。



# 今夏の暑さ対策の留意点

## 「東京ゼロエミポイント」

テレワークなどにより、自宅にいる時間が長くなる中、より省エネ性能の高いエアコン等への買替えは電気代の削減にもつながります。こうした省エネ家電等への買替えの際に、商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与しています。インターネット通販での購入も対象です。

詳細は、HPかコールセンターへ。

東京ゼロエミポイント 検索



## 【参考情報】

### 熱中症警戒アラート（試行）

環境省・気象庁が、7月から、熱中症の危険性が極めて高いと予測される際に発信する情報です。テレビなどで確認し、暑さから身を守りましょう。

# 今夏の暑さ対策の留意点

## 都立学校における暑さ対策

### 「水分・塩分の補給と休憩の励行」



運動を行う場合は、環境条件を考慮して熱中症予防対策を徹底するとともに、水分・塩分の補給や休憩を励行し、適切に対策を講じます。



### 「天候・気温の状況に応じた運動等の実施」

教育活動全般において、天候・気温、活動内容・場所等の状況により、延期又は中止等の柔軟な対応を検討します。

### 「マスクを外す」



天候・気温の状況により、換気や子供間に十分な距離を保つなど配慮のうえ、マスクを外します。登下校時など屋外においても、一定の距離を確保できればマスクを外します。