

熱中症予防 × コロナ感染防止 「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

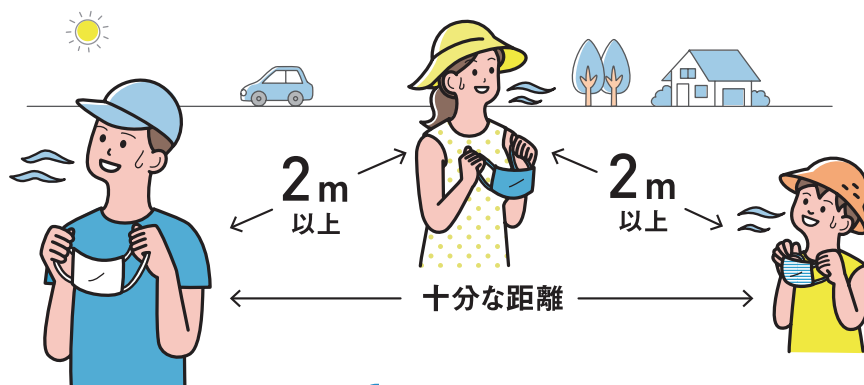
①距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどを取り入れた日常生活のことです。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。



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

★熱中症予防のポイント★



暑さを避けましょう！

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 涼しい場所や日陰へ移動

エアコン使用中もこまめに換気！

- 窓とドアなど**2カ所**を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する



喉が渇いていなくてもこまめに水分補給！



- 1日あたり**1.2L**を目安に（ペットボトル500ml 2.5本）
- 大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

暑さに備えた体づくり！

- 無理のない範囲で**適度**に運動
- 定時の**体温測定**と、**健康チェック**
- 体調が悪い時は、**無理せず**自宅で静養



高齢者・子ども・障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。