

日傘の活用  
オススメです!

今年の夏は特に注意だよ!



# 熱中症と感染予防

夏のマスクは

身体に**熱**がこもりやすい!



「新しい生活様式」における熱中症予防行動の3ポイント!

1

こまめに

水分補給!!

のどが渴いていなくても…

1日1.2ℓ  
を目標に!



熱がこもるとカラダの渴きに気づきにくくなります。のどが渴いていなくても水分・ミネラル補給を!

2

マスクを外して

体温調節!!

屋外で人と2m以上離れている時は…



屋外で暑さを感じたら、人と2m以上の距離がある場所では熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。

3

長時間の  
ハードな作業は

控えましょう!!

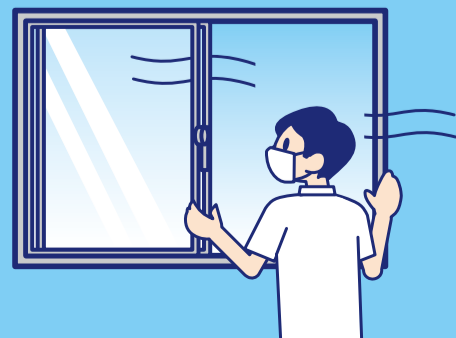
マスク着用時は…



黒いマスクは熱が特にこもりやすいので注意しましょう。また、周囲の人との距離が十分にとれる場所では適宜マスクをはずして休憩することも必要です。



室内でのエアコン使用時でも  
こまめに換気をしましょう。



一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓とドアなど2ヶ所を開けたり、扇風機や換気扇を併用して換気しましょう。