

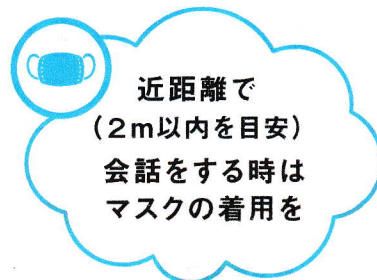


熱中症予防 × コロナ感染防止

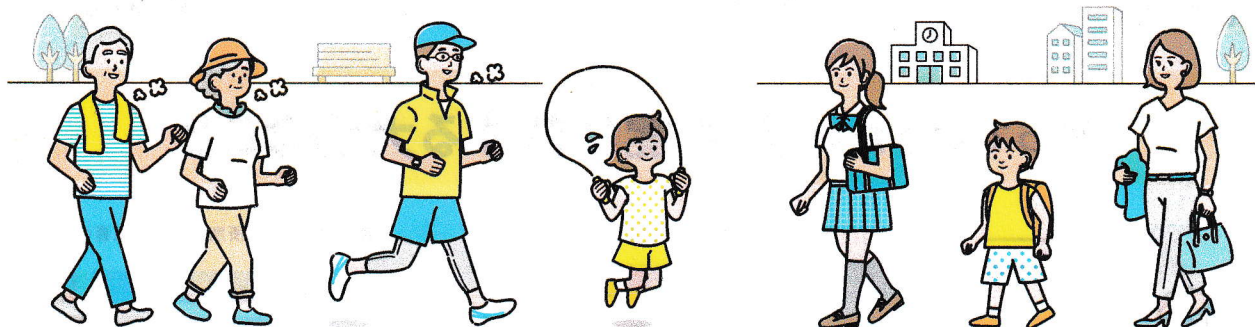
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません



- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L(リットル)**を目安に
- ・コップ 約6杯
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 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か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

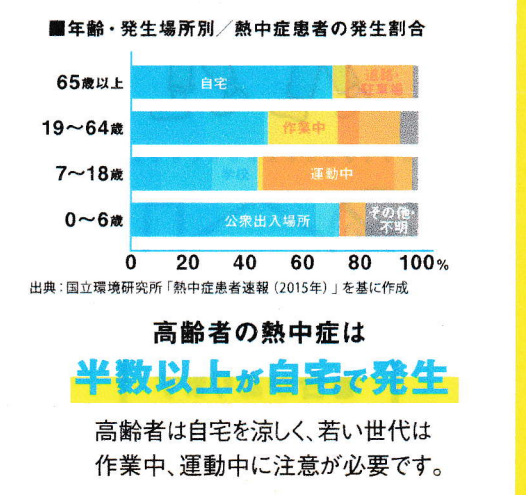
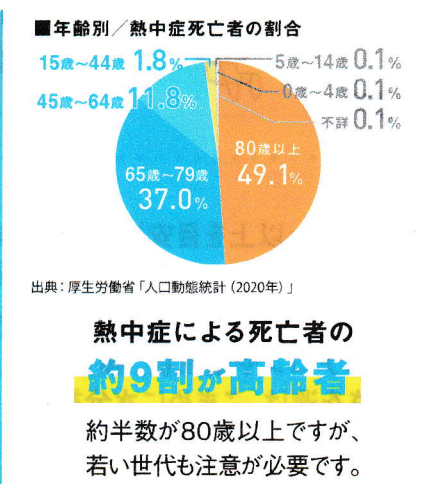
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、**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**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、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。