

# 熱中症予防 × コロナ感染防止

## 熱中症対策してありますか？

### WARNING

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。  
暑さを避け水分をとる等の「熱中症予防」とマスク・換気などの「コロナ感染防止」を両立させましょう。

### 暑さを避けましょう



- ✓ 日陰
- ✓ 日傘
- ✓ 涼しい服装

### のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

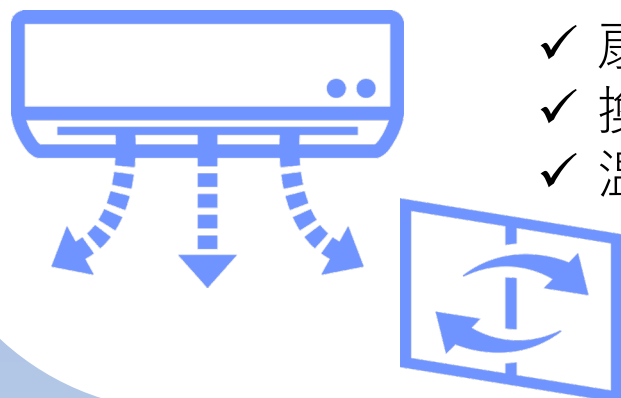


- ✓ 1日1.2L目安
- ✓ 塩分

### エアコン使用中でも こまめに換気をしましょう



一般的な家庭用エアコンでは  
換気は行っていません



- ✓ 扇風機
- ✓ 換気扇
- ✓ 温度調節

### 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



- ✓ 適度な運動
- ✓ 定時の体温測定
- ✓ 健康チェック

高齢者・こども・障がいをお持ちの方々は熱中症になりやすいので周囲の方から声掛けを！