



ねっ ちゅう しょう ぶせ  
熱中症を防ぐために

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

# マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

ちやくようじ  
( 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

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、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、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



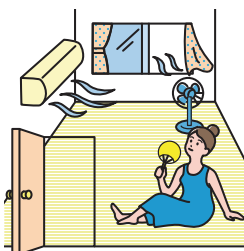
### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( 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



### 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



・1日あたり  
1.2L(リットル)を目安に



1時間ごとに入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

