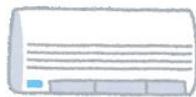


# 令和 2 年度からの 新しい生活様式における 熱中症予防



## ● 新しい生活様式を踏まえた対策 ●

### エアコンをつけても、換気を確保しましょう



1時間に2回以上  
(数分程度/回)は  
換気しよう！  
エアコンの温度設定を  
こまめに調整しましょう！



### 適宜、マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）が  
保てる時にはマスクを外しましょう！



← 2 m以上 →



### 水分補給はこまめに！

マスクをしていると  
喉の渇きを感じにくい



食事以外で1日1.2Lを目安

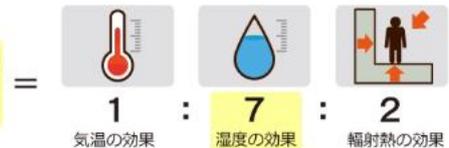
水分制限がある方は、主治医とご相談ください。

### 熱中症のリスクを正しく把握しよう！

気温だけでなく、暑さ指数（WBGT）を  
参考にしよう！

（環境省 熱中症予防サイトから確認できます。）

暑さ指数  
(WBGT)



### 日頃から健康管理をしよう

日頃から健康チェック！

体調が悪く感じたときは、  
無理せず自宅で静養をしましょう。



健康チェックのためにも  
アプリのダウンロード  
オススメです！

### 涼しい服装を心がけよう！

通気性のよい服を着用

外出時は、日傘や帽子を使用

### 2 歳未満の子どもはマスクを着用しないで

乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、  
マスクは呼吸をしにくくさせ、心臓や呼吸への  
負担になります。

引き続き、「3密」を避けること  
手洗いの徹底を