

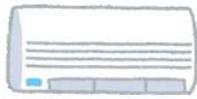
コロナ禍の

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

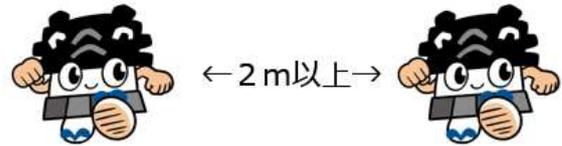


1時間に2回以上
(数分程度/回)は
換気しよう！
エアコンの温度設定を
こまめに調整しましょう！



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！



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）や警戒アラートを
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