

熱中症予防 × コロナ感染防止

気をつけましょう

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。

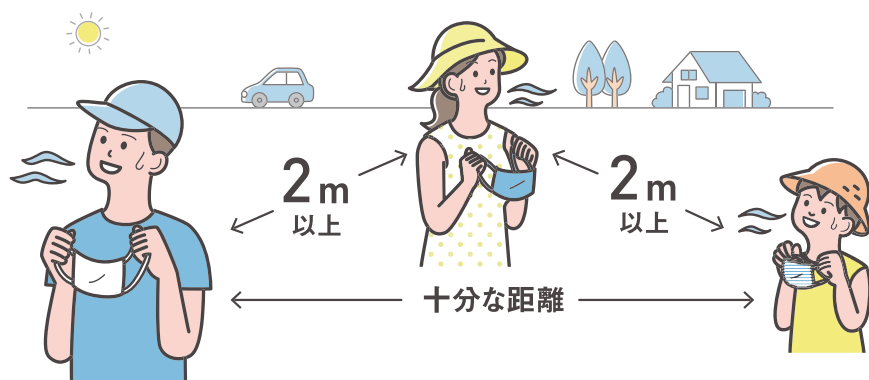
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。



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

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

出典：環境省・厚生労働省

高齢者、子ども、障がい者の方々は、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。