

ダブル
予防

新熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!



暑い日が続くこの時期は、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。

また、「新しい生活様式」とは、①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密」を避ける等を取り入れた日常生活のことです。

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。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



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