

熱中症予防について



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

環境省・厚生労働省 ホームページより

1 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要です。
- ・ 屋外で人と十分な距離（2m以上）がある時はマスクをはずしましょう。ただし、人との距離を常に意識し、距離が近づく場合はすぐにつけるようにします。
- ・ マスクをはずしたままの会話はしてはいけません。

距離を十分にとる



3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も必要です
- ・ 1日あたり1. 2ℓを目安に



4 暑さに備えた体作りを

しましょう

- ・ 暑くなり始めの時期から適度な運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程行いましょう



2 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 自分の体調に関心を持ち、健康管理をしっかり行いましょう。（体温測定忘れずに）
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。



急に暑くなった日や湿度の高い日は注意が必要です。

日頃から気温や湿度の変化にも注意を向けるようにしましょう

