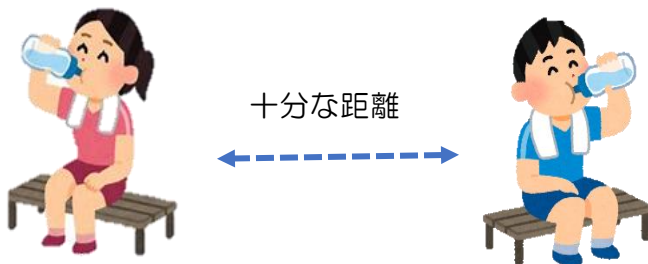


暑さはこれから 熱中症に注意しましょう！

—「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント—

新型コロナウイルス感染症の対策では3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密（密集・密接・密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。この夏は、新しい生活様式を踏まえたとえでの熱中症予防が必要です。

1 適宜「マスク」をはずしましょう



- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、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要注意しましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

2 暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度をこまめに調整しましょう。
- 換気扇や窓の開放によって換気を確保しましょう。
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日は特に注意が必要です。



3 こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給しましょう。
- 1日あたり1.2リットルが水分補給の目安です。
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。



4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず静養しましょう。



5 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に運動をしましょう。
- 運動しつつ、水分補給をとりましょう。



- ・高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
- ・3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。