

熱中症& 感染予防

夏の

熱

マスク着用は
がこもりやすいので
要注意!

夏の暑さ対策の
3つの
ポイント!



ポイント1

マスク着用時は喉が乾いていなくても

こまめに水分補給!

※マスクをしていると熱がこもりやすくカラダが渴きやすいので、
のどが渴いていなくても水分とミネラルの補給を心がけましょう。

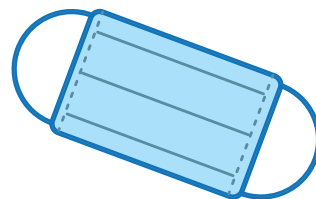


ポイント2

屋外で人と2以上離れている時は

マスクを外して体温調節!

※野外で暑さを感じたら、人と2m以上の距離を保てる場所では
熱中症予防のためにマスクを外しましょう。



ポイント3

マスク着用時にハードな

長時間の作業は控えよう!

※マスクをして長時間動く場合はこまめに休憩をとるようにしましょう。

