

熱中症& 感染予防

夏の暑さ対策の
ポイント!

夏の

熱

マスク着用は
がこもりやすいので
要注意!



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。