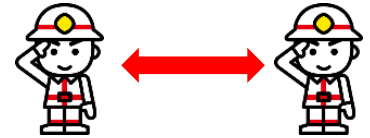


「新しい生活様式」を健康に

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。

ポイント① 感染対策を忘れずに！マスクをはずしましょう

マスクを着用す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、体温調整がしづらくなってしまいます。



屋外で人と**2m以上**
(十分な距離)
離れている時

※マスクを着用時は、**激しい運動は避けましょう**

ポイント②

暑さを避けましょう

帽子や日傘で
日ざしをさえぎろう

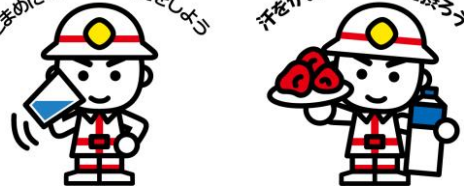


ポイント③

のどが渴いていなくても
こまめに水分補給しましょう

こまめに**水分補給**をしよう

汗をかいたら**塩分**を摂ろう



ポイント④

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

エアコン、
扇風機を
使おう



風通しを
良くしよう



ポイント⑤

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

暑さに負けない
体力をつけよう

