



今夏は、新型コロナウイルスの影響で感染症予防対策を取り入れながら、熱中症予防も同時に行っていく必要があります。ポイントを抑えて、熱中症予防を心掛けましょう。

●●●熱中症予防のポイント●●●

◆マスク着用について◆

●気温・湿度が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（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。**

●マスク着用時は、強い負荷の作業や運動はなるべく避けましょう。

●周囲の人との距離を十分にとれる場所で、**適宜マスクをはずして休憩を**しましょう。



◆健康管理をしましょう◆

●日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

●高齢者、子ども、障がい者の方々は、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掛けをするようにしましょう。



◆暑さ対策について◆

●感染症予防のため、**冷房時でも換気を確保**する必要があります。そのため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

●暑い日や暑い時間帯を避け、**無理のない範囲で活動**しましょう。

●涼しい服装を心掛け、外に出る際は帽子や日傘を活用しましょう。



◆こまめに水分補給をしましょう◆

●のどが渇く前に、**こまめに水分補給**をしましょう。（1日あたり1.2ℓを目安に）

●激しい運動や作業を行ったとき、大量の汗をかいた場合は**塩分補給**も行いましょう。



◆暑さに備えた体づくりをしましょう◆

●暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動を心掛け、**身体が暑さに慣れるよう**にしましょう。

