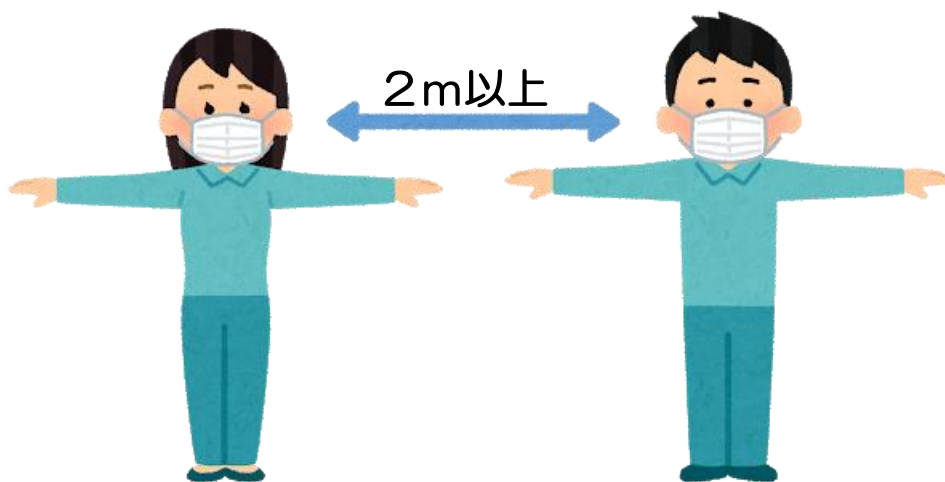


熱中症予防×コロナ感染予防

熱中症に気をつけたい季節がやってきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクの着用がすすめられていますが、マスクの着用により熱中症のリスクが高まることにも注意が必要です。マスクを着け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、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症予防のため屋外で、2m以上離れて
マスクをはずしましょう



〈ほかにもマスク着用時の注意点〉

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

令和2年6月 環境省・厚労省資料より