

## ＼ 熱中症×コロナ感染防止 ／

# マスク着用による熱中症に気を付けよう！

### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしにく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、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

＼ウイルス感染対策は忘れずに！／

熱中症を防ぐためには  
適宜マスクをはずしましょう



屋外で **2m以上**  
十分な距離 離れているとき



## 1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## 2 のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1時間ごとにコップ1杯  
入浴前後や起床後もまずは水分補給
- ・1日あたり**1.2リットル**を目安に



ペットボトル  
500ml×2.5本



コップ  
×約6杯

- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

## 3 エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを停める必要はありません)

**注意** 一般的なエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気をしていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



## 4 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

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**  
(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

