

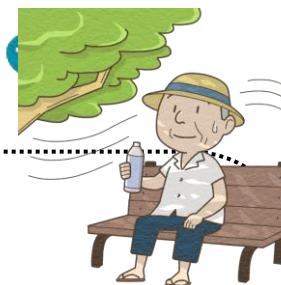
熱中症予防のための「マスク着用」の注意点！



コロナ予防のため、外出時の「マスク着用」は欠かせませんが、暑い季節はマスクで体温調節がうまくいかなかったり、気づかないうちに脱水症になることがあります。



マスクが必要でない場所では、マスクを外しマスク着用による熱中症を予防しましょう。



- 屋外で人と人との距離が2m以上離れている場合はマスクをはずしましょう
- 屋外にいる場合、人のいない木陰などでマスクをはずして休むことをこころがけましょう
- マスクをしたまま激しい運動はさけましょう
- 汗でマスクが湿ると通気が悪くなります、湿ったマスクはこまめにとりかえましょう
- 気温、湿度が高い場所でマスクをしている場合は熱中症に注意が必要です、

喉が渇いてなくても適宜 水分補給をしましょう

