



熱中症に注意
する季節が
やってきました



熱中症の予防方法

適度な運動で身体を
暑さに慣らす



暑さを
避ける



こまめな水分補給
※汗をかいたときは塩分補給も



POINT!
高齢者や子ども
などは特に
気を付けましょう



マスク着用時は喉の渇きに
気付きづらいので注意

エアコン利用時は
こまめな換気を

新型コロナウイルス
踏まえた熱中症予防

屋外で距離をとれるときはマスクを外す