



！マスク着用により、熱中症リスクが高くなります！

- 常日頃から、こまめにゆっくり水分を摂りましょう

マスク着用によりマスクの着用、口の渴きを感じにくくなります。口が渴いた時に飲んでいては、すでに遅いです。

- 夏にかけて、少しずつ暑さからだを慣らしていきましょう

気温が上昇し始めており、マスクを着用して長時間外出することで、体調を崩す可能性があります。積極的に水分摂取をしながら、長時間屋外にいることは避け、少しずつ暑さに慣れることが大切です。

- 日陰で、風通しのよい場所ですごしましょう

屋外にいななければならないときは、なるべく日陰を探して移動したり、風通しのよい場所で過ごしましょう。

「自分は大丈夫」では
ありません！

