

新型コロナウイルス感染症拡大防止

新しい生活様式 における 熱中症予防 のポイント

暑さを 避けましょう



換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。

状況によって マスクを はずしましょう



屋外で人と十分な距離を確保できる場合などは、マスクをはずしましょう。

こまめに 水分補給を



のどがかわく前に。
塩分補給も忘れずに。

日ごろから 健康管理を



体調が悪いと感じたら
無理せず自宅で静養を。

暑さに備えた 体づくりを



無理のない範囲で。
水分補給も忘れずに。

