



熱中症×コロナ感染 予防対策

注意！！マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

コロナの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染対策を行うことが求められます。夏を迎えるにあたり、いっそう熱中症にも注意する必要があります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうち脱水になるなど、体温調節がしにくくなります。

熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう



2m 以上



十分な距離



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時



マスク装着時は

◎激しい運動は避けましょう

◎喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日当たり1.2Lを目安に。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！

◎気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

日傘も有効です。

オリジナルスポーツドリンクの作り方

水 1000ml
食塩 3g (小さじ1/2杯)
レモンのしぼり汁 1/2個分
砂糖 大さじ4と1/2杯



熱中症を予防しよう！



◎暑さを避けましょう。

室内でも熱中症は起こります。暑い日にはエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。屋外では日陰や日傘、防止などにより直射日光から身体を守りましょう。



◎こまめに水分を補給しましょう。

水分をのどが渴いてから飲むのでは遅い！

『暑い場所に出る前から』

『少しずつ頻回に』『欲しいときに』に補給しましょう。

◎涼しく過ごせるような衣服を選びましょう。

汗を吸い、通気性のよい素材のものを選びましょう。暑いから着ないは逆効果です。衣類は汗を吸い取ってくれるほか、直射日光の熱や紫外線から肌も守ってくれます。



◎暑さに負けない身体作りをしましょう。

暑さに慣れていないと熱中症をおこしやすくなります。日頃から身体を動かし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。

また、体調に気を付けましょう。無理な運動はせず、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

