

## 熱中症予防×コロナ感染対策



**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、感染予防を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

定期的にマスクを外しましょう。

感染対策は  
忘れずに！

屋外で人と2m以上  
(十分な距離)  
離れているとき



2m以上(十分な距離)



マスク着用時は…

- 💧 激しい運動は避けましょう
- 💧 のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう
- 💧 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう



高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。