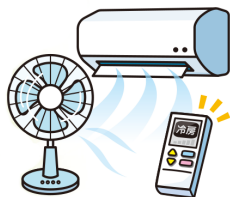


熱中症予防×コロナ感染防止

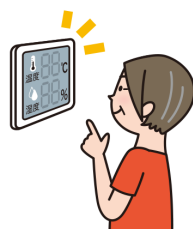
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



□ 部屋の温湿度を測っている



□ 部屋の風通しを
良くしている



□ 必要に応じて
マスクを
はずしている



□ こまめに
水分補給を
している



□ シャワーや
タオルで体を
冷やす



□ 暑い時は
無理をしない



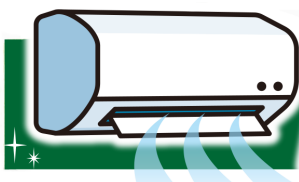
□ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□ 涼しい場所・
施設を利用する



□ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

さらに 気をつけるべきポイント

+ 熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクをしないと
熱中症になりそう...



マスク着用時は

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

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku.html) の「高齢者のための熱中症対策リーフレット」を加工して作成