

7月に入り、熱中症の発生時期となりました。新型コロナウイルス感染予防対策をしながらの新しい生活様式における熱中症予防のポイントを載せましたのでご活用下さい。

暑さに負けず、この夏も元気に過ごしましょう🍀

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



体調が悪く感じたら
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。