



# コロナに負けない！ & 熱中症にも負けない！



- 感染防止の基本**
- ① 身体的距離の確保
  - ② マスクの着用
  - ③ 手洗い



- 3密を避け**
- ① 密集
  - ② 密接
  - ③ 密閉



今年は特別なのね!

『新しい生活様式』  
での熱中症対策!

マスク熱中症に注意!



- 人との距離をとる!
- 適宜マスクをとる!
- 十分水分をとる!



マスクが欠かせない、この夏・・・

注 意 点	対 策
のどの渇きに 気づきにくい! 	<b>のどが渇く前に例年以上に水分補給</b> (1日 1.5~2 リットル) 起床時・日中も時間を決めて小まめに・就寝前も 
マスクの中は 高温! 	<b>屋外で十分な距離 (2m以上) をとり、</b> <b>マスクを外して深呼吸</b> 
マスクをしたままの運動は 酸素濃度が低下! 	<b>木陰や風通しの良い所で</b> <b>軽い運動を短時間にして</b> <b>息が上がらないよう休憩を</b> 

マスク疲れをリフレッシュしよう!  
耳と頭をマッサージ



スイカにシオで水分補給

