

# 『新しい生活様式』での熱中症予防



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

新型コロナウイルスの出現に伴い示された、感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保 ②マスクの着用③手洗いや、「3密」を避けるための「新しい生活様式」を意識しながら熱中症を予防しましょう！

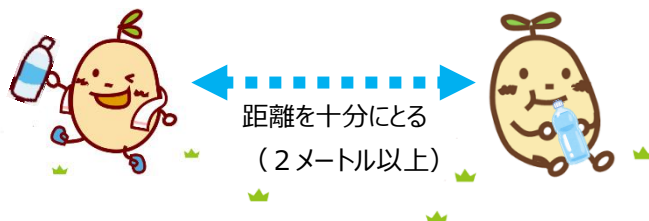
## コロナだけじゃない！熱中症にも気を付けて！

### 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため換気扇や窓開放で換気しながら、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・涼しい服装を選ぶ
- ・暑い時間帯や暑い日は無理をしない



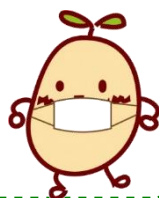
### 気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意！



- ・屋外で人と距離が確保できる場合はマスクを外す
- ・マスクをしている時は負荷のかかる作業・運動を避ける

### こまめに水分補給を

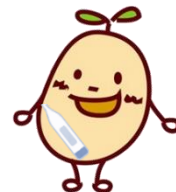
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・食事以外に1日に1.2リットル以上を目安に水分摂取を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給



マスクをしていると  
のどの渇きを感じにくいよ

### 日頃から健康チェックを

- ・1日一度は体温測定、体調のチェックを
- ・体調が悪く感じたら無理せず自宅で静養を



3つの密（密集、密接、密閉）を避けつつ、自分だけでなく、周りの人へも積極的な声掛けをしましょう。熱中症になりやすい、**高齢の方やお子さんには特に注意が必要です！**

