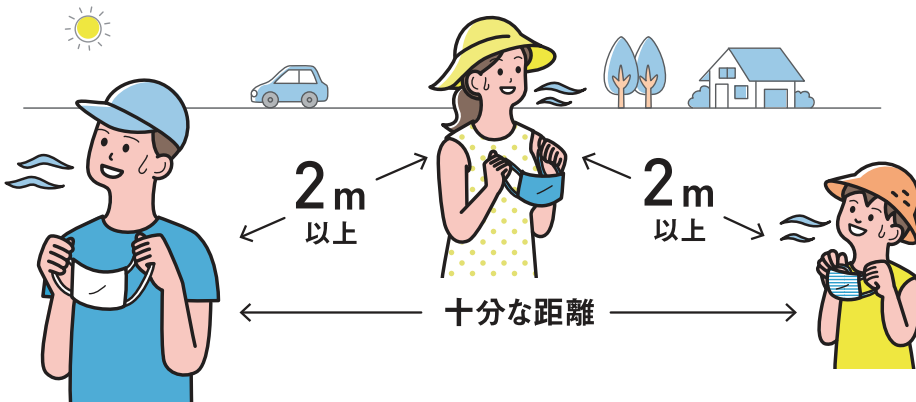


ウイルス
感染対策は
忘れずに!

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



屋外で

人と**2m以上**

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると
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

暑さを避けましょう

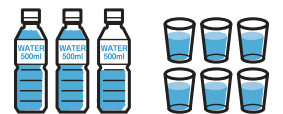
- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



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 (1.2リットル)を目安に



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

ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



環境省



厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



HUIS TEN BOSCH