ー熱中症を予防し、楽しい夏を一

気温の高い日が続くこれからの時期、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症予防の正しい知識を身につけ、快適な夏を過ごしましょう。

- 1. 暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装になり、感染予防のため換気をこまめにし つつエアコン等を利用し、室内の温度を調整
 - 暑い日や時間帯は無理をしない
- 2. 適宜マスクをはずしましょう
 - 人との距離を十分にとり、マスクをはずす
 - 気温、湿度が高いときはこまめにマスクをはずし、休憩を
- 3. こまめに水分補給をしましょう
 - ・のどが渇く前に水分補給
 - ・1日あたり1. 2リットルを目安に
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 4. 日頃から健康管理をしましょう
 - ・体温測定、健康チェック
 - ・体調が悪いときは無理をせず自宅で静養

