

新型コロナウイルス感染症 流行期における

# 熱中症予防 3つの備え



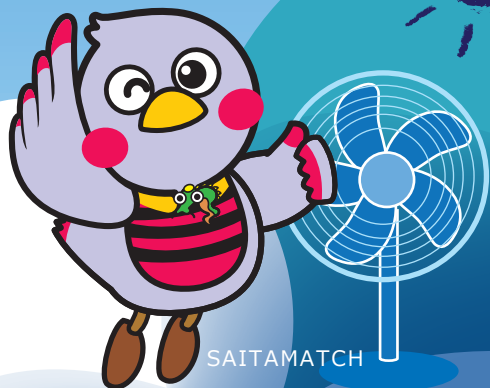
KOBATON

**！ 熱中症の危険性が高まっています！**

- まだ体が暑さに慣れていない
  - マスク着用で熱がこもりやすく、喉の渴きに気づきにくい
- ▶ **3つの備え**で熱中症を防ぎましょう。



## 1 屋内での備え



SAITAMATCH

- ① 生活リズムを整え、食事・睡眠をしっかりと
- ② 上手にエアコンを使い、こまめな換気を忘れずに
- ③ 喉が渇く前からこまめに水分補給を

## 3 体調不良時の備え

- ① めまい、立ちくらみ、手足のしびれは熱中症の危険サイン
- ② 涼しい場所に避難して、服を緩めて体を冷やす
- ③ 我慢せず周りの人にSOS  
#7119へ相談を

## 2 屋外での備え

- ① 外出は暑い日・時間を避けて  
(天気予報を参考に)
- ② 早め早めの水分補給。マスク着用時は要注意
- ③ 日傘、帽子を使い、涼しい服装を

