

熱中症予防行動とコロナ感染防止

「新しい生活様式」を取り入れ健康に過ごす

新型コロナウイルスの感染防止の3つの基本

「新しい生活様式」とは

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い・うがいの実施や3密（密集・密閉・密接）を避ける

熱中症を防ぐために

マスクを外しましょう！

熱中症
予防

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、内側に湿気が多くなってのどの渴きを感じにくく気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

屋外で人と2M以上（十分な距離）離れている時

注意！！ マスク着用で熱中症のリスク

- ・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
- ・激しい運動は避けましょう

★気温・湿度が高いときは特に注意しましょう★



公益財団法人
横浜市シルバー人材センター
電話847-1800
FAX 847-1716

